

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ

# بچوں کی پرورش

حکم

علیہا حضرت نواب سلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہند  
جی، سی، ایس، آئی، ڈی، سی، آئی، ای، افران روائے بھوپال

ادامہ اللہ بالعرض والاقبال

نے

انگریزی کی متعدد کتب سے جو بچوں کی پرورش کے متعلق قابلِ مہار

ڈاکٹروں نے تصنیف کی ہیں، مضامین کا ترجمہ کر کے اور جا بجا اپنی

مفید معلومات اضافہ کر کے فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اورج

مطبع دار الاقبال ریاست بھوپال میں باہتمام مولوی محمد حمید اللہ مستمطبع طبع ہوئی

۱۳۳۱ھ  
۱۹۱۳ء





# فہرست تصانیف و کتب سید محمد رفیع بنوری

نمبر شمار	موضوع	صفحہ
۱	دیباچہ	۱
۲	زنیہ خانہ ملی تیار سی	۲
۳	نورانیہ دیباچہ	۳
۴	دلالت قبل ازہ قلم	۴
۵	پروہ و فوائد سید محمد رفیع بنوری	۵
۶	سید محمد رفیع بنوری و ہدایا	۶
۷	سید محمد رفیع بنوری کے علمی مساعرت	۷
۸	اجابت	۸
۹	پیشاب	۹
۱۰	سید محمد رفیع بنوری کی جلد	۱۰
۱۱	سید محمد رفیع بنوری کی تیار	۱۱
۱۲	پامپ و زبہ	۱۲
۱۳	تاریخی ہندوستان	۱۳

نمبر شمار	مضمون	صفحہ نمبر
۱	۲	۳
۱۲	دودہ پیچہ ناما	۲۵-۲۹
	باب سوم	
۱۵	مصنوعی رضاعت	۵۰-۵۱
۱۶	اسٹرلائز کر نیکی ترکیب	۵۶-۵۷
۱۷	دودہ پٹائی کا طریقہ	۵۷-۵۸
۱۸	خالص دودہ	۵۸-۵۹
۱۹	ماضی دودہ	۵۹
۲۰	بچوں کی غذا میں اندا	۵۹-۶۰
۲۱	گوشت	۶۰-۶۱
۲۲	پھل	۶۱
۲۳	عام اصول	۶۱
۲۴	غذائیں اور ان کے اوقات	۶۱-۶۲
	باب چہارم	
۲۵	تسمیہ	۸۱-۸۲
۲۶	سونے کا طریقہ	۶۲-۶۵
۲۷	تھکاؤ اور اس کا علاج	۶۵-۶۶

نمبر شمار	مضمون	صفحت
۱	۲	۳
۲۸	سب	۹۹-۹۸
۲۹	حاج حسن	۹۹-۹۰
۳۰	دماغ	۹۵-۹۰
۳۱	دانت اکلتا	۹۵-۱۰۱
۳۲	برانا	۱۰۳-۱۰۲
۳۳	بچن کا نام ٹیبل	۱۰۹-۱۰۳
	باب پنجم	
۳۳	توبہ	۱۱۰-۱۱۱
۳۵	دوا علاج	۱۱۳-۱۱۲
۳۶	بیاضی کی ابتدائی علامات	۱۱۴-۱۱۰
۳۷	زانیہ کی علامات	۱۱۵-۱۱۰
	تشخیص	۱۲-۱۳۳
	تشخیص	۱۲۳-۱۲۲

نمبر شمار	مضمون	صفحت
۱	۲	۳
۳۱	طے کا آنا	۱۲۸-۱۲۹
۳۲	چے	۱۲۹-۱۳۰
۳۳	بال خورد	۱۳۱-۱۳۲
باب ششم		
۳۴	قتر باضہ	۱۳۲-۱۳۳
۳۵	نفع اور درد قلع	۱۳۳-۱۳۴
۳۶	تے	۱۳۴-۱۳۵
۳۷	قبض	۱۳۵-۱۳۶
۳۸	سبزنگ کا دست	۱۳۸-۱۳۹
۳۹	شہد دست	۱۴۰-۱۴۱
۴۰	دمن دست	۱۴۱-۱۴۲
باب ہفتم		
۴۱	زماہ طفرانیت	۱۴۲-۱۴۳
۴۲	افذہ و اشترہ	۱۴۳-۱۴۴

نمبر شمار	مضمون	صفحہ ۳
۱	۲	۳
۵۳	سونام اور آرام	۱۸۲-۱۹۶
۵۴	تازہ ہوا اور روشنی	۱۵۲-۱۵۳
۵۵	ورزش	۱۵۳-۱۵۴
۵۶	لباس	۱۵۵-۱۵۶
۵۷	امعاء	۱۵۹
۵۸	مشاد	۱۵۹-۱۶۱
۵۹	مستقل اور اسلی دانت	۱۸۱-۱۸۲
۶۰	مدرسہ اور تعلیم خاتمی	۱۸۲-۱۸۳
	باب ہشتم	
۶۱	تمہید	۱۹۴-۱۹۵
۶۲	پڑی کا بیڈول ہو جانا	۱۹۴-۱۹۸
۶۳	اسکردی یعنی سواروگ	۱۹۸-۱۹۹
۶۴	قبض	۱۹۹
۶۵	خزمن قبض	۱۹۹-۲۰۰
۶۶	پیدہضی اور متلی	۲۰۰-۲۰۱

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۶۷	دست اور پیش	۲۰۱-۲۰۳
۶۸	حکم کانکل آنا	۲۰۴
۶۹	آنتون کا آتر آنا	۲۰۴
۷۰	امراض تنفس	۲۰۴-۲۰۵
۷۱	خناق	۲۰۶-۲۰۸
۷۲	گھٹا بیٹھ جانا	۲۰۸-۲۰۹
	سوسھی میلی یعنی بچن کی تپ دق	۲۰۹-۲۱۱
۱	بخارا اور دیگر متعدی بیمار بیان	۲۱۱-۲۱۷
۷۳	گھٹیا	۲۱۸
۷۴	رعشہ	۲۱۸-۲۱۹
۷۷	خواب میں ڈرنا	۲۱۹-۲۲۰
۷۸	درد سر	۲۲۰-۲۲۱
۷۹	کان کا درد	۲۲۱
۸۰	تکسیر	۲۲۱-۲۲۲

صفحہ	مضمون	نمبر
۳	۲	۱
۲۲۲	ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا	۹۰
۲۲۳	شعبہ یعنی گونگیان	۰
۲۲۴-۲۲۴	سوتے بین زیادہ پسینہ آگنا	۱
	باب نہم	
۲۳۳-۲۲۵	بچہ کی نگرانی صحت	۸۱
۲۳۸-۲۳۴	بچہ کو ٹیکا لگانا	۸۵
۲۴۰-۲۳۸	بچہ کو متعدی امراض و علامات و انسداد	
۲۴۱-۲۴۰	متعدی بھار کی سہرا کرینگی تین چالیس یا پانچین ہوتی ہیں	۸۶
۲۴۲	بچہ کو متعدی امراض کے علامات	۸۸
۲۴۵-۲۴۳	متعدی امراض کا انسداد	۸۹
۲۵۱-۲۴۵	زہر کی شناخت اور علاج	۹۰
۲۵۸-۲۵۱	ترش اشیاء جو بطور زہر کو استعمال ہوتی ہیں	۹۱
۲۶۲-۲۵۸	قواعد	
۲۶۹-۲۶۲	شیشہ پانی اور دیگر جانورن کا	

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	
۹۳	کسی چیز کو نکل جانا	۴۶۹
۹۵	جلنا	۲۰۰
۹۶	زخم اور چوٹ	۲۷۳
۹۷	موج	۲۷۴
۹۸	انسانی حوادث میں تیمارداری	۲۷۷-۱۳
۹۹	مریضوں کو غسل کو مختلف طریقے	۲۸۴-۶۶
۱۰۰	کسل کا غسل	۲۸۶-۸۸
۱۰۱	ڈاکٹری اور طبی اوزان و پیمانے اور اون کا باہمی مقابلہ	۸۹
۱۰۲	مقدار خوراک ادویات بہ نسبت عمر	۲۹۰-۹۲
۱۰۳	فہرست ادویہ جو خائلی دوا خانہ میں ہونا چاہئیں	۲۹۲
۱۰۴	بچوں کو دینے کی ہلکی غذائیں	۲۹۲-۳۰۳
۱۰۵	بچوں اور جوانوں کے سادہ مشروبات	۳۰۴-۵۹
۱۰۶	سلیس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے	۳۰۹-۱۱
۱۰۷	سلیس فوڈ کے فوائد	۱۲
۱۰۸	ضعیفہ تر کے لئے	



نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۱۰۹	چونہ کا پانی	۳۱۲
۱۱۰	چونے کا میتھا پانی	۳۱۲-۳۱۳
۱۱۱	آتش جو	۳۱۳
۱۱۲	عام ممنوعات	۳۱۳-۳۱۴
۱۱۳	قاتلہ الکتاب	۳۱۵

---



## دیباچہ

### بچوں کی پرورش

بلاشبہ جورتون کے لئے بچوں کی پرورش کے ابتدائی اصول و نصاب باتر کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ تکمیل تک مائیں اور ان اصول کو نہ جانیں گی وہ کسی طرح بچوں کی عمدہ طور پر پرورش نہیں کر سکتیں اس لیے امداد اس قدر بدیہی ہے کہ اس کے لئے کسی پرانے ذہیل اور سلفی پرورش کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ جو شخص ذرا جی نہیں سلیم کہتا ہے وہ اس ضرورت سے انکار نہیں کرے گا۔

اس میں شک نہیں کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان ضروری اصول کی اپنی ماورسی زبان میں تعلیم دی جائے تو بہت کچھ کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور عورتیں جو بچوں پر فطرتاً شفقت و محبت کے قابلہ ہیں کسی شکل و تکلیف اور محنت کی پروا نہیں کرتیں اور ان کو شوق کے ساتھ پڑھیں گی اس کے علاوہ ان کا دماغ بھی ایسے مضامین کیلئے نہایت وزون ہے

مکہ پر مبنی تھیں تو عورتوں نے جو کامیابی اس فن میں حاصل کی وہ اس سے  
 صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتیں اس فن کے لئے قد و  
 طرز پر موزونیت رکھتی ہیں۔

ابھی چند ہی دن گذرے تھے کہ میں نے ایک اخبار میں ہندوستان  
 ہی کے طبی امتحانات کے نتائج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اس میں  
 دیکھا ہے کہ عورتوں نے اپنی تصاویر کے لحاظ سے بہت کم مردوں کے  
 مقابل میں عدد طور پر کامیابی حاصل کی ہے۔

طاہرہ بریں میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے کو  
 ثابت ہے کہ عورتوں میں اس تعلیم کی نہایت مطلوب صلاحیت وجود  
 میں ہے۔ اس لیے ان کے ہندوستانی مسلمان عورتوں سے بھی واقف  
 ہوں جو اس فن میں بھی دستگاہ کرتی ہیں اور اس امر کا خاص تجربہ ہے  
 کہ بچوں کے امراض کی تشخیص خاص اور مشورہ اکثر ان کو سستی کر کے بمقابلہ  
 مردوں کے عورتیں بہت اچھی کرتی ہیں، لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا  
 نہیں چھو سکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہیں کہ ہاتھوں باری مسلمان نہیں  
 ان غریبی مسلمانوں سے بالکل نا بلین اور مسلمان عورتوں پر ہی کیا منحصر ہے  
 ہم تو اپنے ملک کی ہندو عورتوں کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہیں،  
 یہ سب میں خرابا کتابیں اور ان کی صفائی کے لئے بچوں کو ہر دوش کا حامل ہے

تصنیف ہو چکی ہیں اور ویرانہ ہوتی رہتی ہیں۔ اور وہ ایسی ہوتی ہیں جنکو ہر ایک تعلیم یافتہ یورپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور اون سے بخوبی فائدہ اٹھا سکتی ہے یہ واقعہ ہے اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑوں معزز اور شریف عورتوں کے مقابلہ میں، میں نے ایک معمولی اینگلو انڈین عورت کو ہی نہیں بلکہ دیسی عیسائی عورتوں کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچوں کی پرورش کے اصول میں ماہر دیکھا ہے۔

ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اون عالی مراتب عمدہ دارو کی بیویوں سے جن کو ہر قسم کی آسانیاں میسر ہیں خانہ داری، تربیت اولاد اور بچوں کی پرورش میں قابل و لایق ہے۔ اور اسکی اہل وجہ وہ ہی تعلیم اور ایسی کتابوں کا موجود ہونا ہے جو ہمدردان قوم ان ہی باتوں کو پیش نظر رکھ کر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہیں مگر ہمارے ملک و قوم میں نہ شوق توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس۔ اور اسی لئے اگر کچھ پڑھی لکھی عورتیں ایسی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیں تو وہ میسر نہیں ہو سکتیں۔

میں نے اون تاسف آمیز حالتوں کو دیکھا ہے جو عدم تعلیم اور بچوں کی پرورش کے اصول سے ناواقف ہونیکلی وجہ سے پیش آتی رہتی ہیں۔ مجھے اون نتائج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ میں نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور

انھی پر عمل رکھا ہے اور میں ان تمام نقصانات و فوائد سے ایک تہ امتیاز رکھتی ہوں ان ہی وجہ سے میں نے اس قسم کے رسالے ترتیب کرنے شروع کر دیے ہیں۔ جن میں سے پہلا رسالہ "سوم" یہ "تندرستی" طبع ہو چکا ہے۔ اور اب یہ دوسرا رسالہ "بچوں کی پرورش" کے نام سے شائع ہو رہا ہے۔ یہ رسالے ایسے نہیں ہیں کہ جو مکمل کے جانے کے قابل ہوں تاہم میں امید کرتی ہوں کہ ماؤں کو احوال و غلطان و صحت کی کیفیت اور اون خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچوں کی پرورش میں پیش آتے ہیں ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہوں گے۔

یہ کتاب چند انگریزی کتابوں کے ترجموں کا ایک مجموعہ ہے جس میں جابجا میں نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے طبع کی گئی ہے کہ عورتیں اسکے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہو جائیں لیکن میں یہ تاکید کروں گی کہ ہمیشہ بچوں کی علالت کی حالت میں "ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخوں پر عمل نہ کرنا چاہئے۔ اور میں نے اس ہدایت کو جابجا اس کتاب میں بھی تحریر کر دیا ہے +

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## باب اول

زچہ خانہ کی تیاری ، نوزائیدہ بچہ ، ولادت قبل از وقت ، بچہ غسل  
بچہ کا تھلانا دھلانا ، ملیوسات ، اجابت ، پیشاب ، بچہ کی جلد

## زچہ خانہ کی تیاری

پہلوٹی کے بچے کے وقت اکثر نہیں معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت  
ہوگی ، سب سے اول پُرانا گودڑکار بولک صابون سے دھو کر اور صاف  
کر کے رکھنا چاہئے یہ اکثر کامون مین آتا ہے ۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ *single bed* ہونا چاہیے سوخت گدہ اور اُس پر ایک سفید چادر  
بچھائی جائے چادر واٹر پروف پورے بستر کی ہو ، سرہانے ایک تکیہ  
ایک گاونچہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لٹبا کرنا جو گلے سے  
پاؤن تک ہو ۔ کمرے میں ایک الگنی ایک الماری کپڑوں کے واسطے ہو دو  
مونڈھے یا کرسیاں بیٹھنے کے لئے رکھی جائیں ملل کی چار پٹیاں ، ایک وکساوے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چہرہ رومال دھونے پونچھنے کے لئے سنہرے چائین  
ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضرور ہی ہے ان چیزوں کے علاوہ  
ایک کمبل اور ایک لمحات بھی موجود رہنا چاہئے چار چہرے  
پڑانے جوڑے بھی ہونے چاہئیں لیکن سب سمات مستحکم  
ہوں اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہیں کہ زچہ جلد بدل سکے  
بچہ کے لئے باسکٹ *Basket* بھی تیار کرنی چاہئے ایک بکس المٹ فیس پوڈر  
*Violet face powder* ایک بوتل بورک لوشن *Boric lotion* کی کھینچا  
پیلوشن ہر گز نہیں ۱۶ رتی بورک لوشن پانی میں ملا کر تیار کیا ہوا ایک پیٹی کی ڈیسہ میں دسلیں  
ایک بوتل دغن زیتون نصف پائنت والی تین بچہ آؤ ولو یا صابن *Saleo vinolia* ایک بکس  
سیفٹی پن بڑی اور وسط چوٹی، شہرتی یا ڈھاکہ کے ملل کے مہین رومال بھی ہون چہ چادرین  
مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہون بچے کے بدن پونچھنے کو دو نمبر سے  
پہلے سنفید فلائین کے جو ایک ایک وار مرع ہوں ایک بچہ کے لیٹنے کو  
دوسرا تھلائی کے وقت گھٹنے پر رکھنے کو لیکن گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروف ہو تو  
مناسب ہے۔ ایک غسل کا تہرہ ماسٹر بچہ کا ایک پورا جوڑا ایک دنی بیان گھر کا بنا ہوا  
ملل کی ایک چھوٹی تہ پوشی ملل کا ایک ٹکڑا بچہ کو لیٹنے کی واسطے رکھنا چاہئے اگر  
سیر دیکار مانہ ہو تو فلائین کا کرتہ جو اوپلا سے بنایا گیا ہو ایک گز لمبی ہوئی ٹوپی  
ایک کنوٹ، ایک لب گیر، ایک چور موزہ، شہد کی ایک شیشی ایک شال



چاقو اور بغیر نوک کی قینچی ہی تیار رہیں۔

بچہ کا بچونا وغیرہ ایک چھوٹا کھڑلہ نوٹکا یا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچونا مع پلنگ یا ٹوشک دلائی تین تک یہ بات چہ نہاچہ بارہ پوٹر پراؤ کپڑی کو جو مریخی لوشن سے تر کر کے خشک کر کے لگو گئے ہوں دو کمبل جو بچوں کیلئے مخصوص پر پہنا جائیں ایک ٹپکچہ کا، اسفنج ایک بکس، پوڈر پف *Powder puff* خالص تلی کا تیل، دو بیل غن بادام ایک شیشی ایک چوٹی پٹیلی، ایک جگ یا لوٹ، سلاخی، اوگالان، انگلیشی، ایک ٹاپہ چارٹرکش توں، ایک کیتلی۔ ایک تو تیا موجود رہے۔

بچہ کا ٹوشک خانہ | ایک بکس چوٹا، بارہ جوڑہ یعنی کرتے بنیان پانچا۱۲ صدی لب گیری ٹوپ موزہ ٹوپیان بچہ کا گوشہ خانہ ہے۔ بچہ کے لئے پوٹرے ہی ضروری چیز ہیں جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے چاہئیں۔ یہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہیں اور اون کے اوپر مربع شکل کے ٹرکی تولیوں کے بڑے ٹکڑے ہوں، عمدہ قسم کی رو مالیاں لگی کپڑے کے مثلت نہاگرے کی ہوتی ہیں اس کپڑے میں اون کا بجز رہنا ہے جو جاذب ہوتا ہے، لیکن یہ کپڑہ قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہیں ہو سکتا

## نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی آنکھوں اور چہرے کے میل اور منہ کی آلاش

فوراً صاف کر دینا چاہئے، اگر نوزائید، بچہ کی آنکھ فوراً میل سے صاف  
نہ کی جاوے گی ہمیشہ خراب رہے گی۔

سردی سے فوراً حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ سرخسہ کا  
نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فلانین یا کسی سوتی پارچہ میں او کو  
پلیٹ دیا جائے اور موسم سرما میں چند گھنٹے تک گرم پانی کی بوتل کپڑے میں  
پلیٹ کر بستر میں رکھ کر بچہ کو آرام سے سونے دیا جائے، کپڑا سخت یاد دہانی  
یا کپڑے چھنے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلی سو دھو کر خوب خشک کر لینا چاہیے تاکہ دم ہو جائے  
روٹی کی دلائی اور نرم تھالچہ او سکے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پرتی دنیا  
سے جبین ادسنے قدم کما ہے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور او کی جلد ترقبول  
کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے ہیں اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت  
رہتی ہے۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کی جائے تو وہ نیلا اور سرد پڑ جاتا  
ہوٹ کا نپٹے لگتے ہیں اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے۔

او کے گہوارہ میں صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہوں بلکہ دونوں جانب  
تین تین یا ان یعنی بہت چھوٹے چھوٹے تکیے ہوں تاکہ او سکے گرم کو آرام پہنچے اگر چل کر جاوے گا  
تو گہوارہ میں گرم پانی کی بوتل رکھی جائے لیکن او کو کبیل میں ایسے احتیاط سے  
پلیٹ کر رکھنا چاہیے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونیکا اندیشہ نہ ہو اڑھانیولی  
چیزوں کو اس طرح ترتیب دیا جائے کہ بچہ کا منہ نہ ڈبکنے پاسے کیونکہ گہوارہ میں

ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہیے۔  
 جب بچہ سوا دھٹھے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کیساتھ  
 اوسکی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھ لے ولادت کے وقت بعض اوقات  
 بچہ کا سر لانا اور اور بدہیئت ہو جاتا ہے، یا کمپوٹری کا بالائی حصہ ملائم  
 ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہیں اور اوس کے  
 سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دیں تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے  
 جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جائے تو ایک طرف کا چہرہ چند  
 روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے  
 بچہ کا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہئے کہ زبان اولٹ تو نہیں گئی ہے، یا تالو پیٹھا ہوا  
 تو نہیں ہے اگر یہ شکایات ہیں تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ کو گھونٹ  
 لے سکیگا، اس قسم کے جسمانی تعالُّص ڈاکٹر کو فوراً دکھائے جائیں بعض نوزائیدہ  
 بچوں کی چھاتیوں پر ورم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودھ نکلتا ہوا  
 معلوم ہوتا ہے ایسی حالت میں اونکو چھونا نہ چاہئے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی  
 لوش اور بورک لوش *Boric lotion* یا پلٹس کی بندش (ڈریسنگ) مہم گھنٹہ تک  
 کرنا چاہئے؛

بعض نوزائیدہ بچہ کے پائخانہ کا مقام نہیں ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو  
 بے موقع اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اوسکی اطلاع کرنی چاہئے۔

## ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھ کر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہیں ہے یہ بات بچہ کی نشوونما سے البتہ معلوم ہو سکتی ہے پوری سعاد کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے، لال لال گلزار سا رنگ بال زیادہ ہوتے ہیں ناخن کچھ پوروں سے باہر نکلے ہوئے آنکھیں صاف شفاف تارہ سی پتیلیاں صاف نہ میل نہ کچیل بچہ خوب چلاتا ہے دودھ خوب پیتا ہے ہاتھ پاؤں خوب مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنوں کے پیدا ہونیکے اوسقدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہیں ہوتے جسقدر کہ ایک مضبوط بچہ جو ایک ماہ یا کچھ اور پہلے پیدا ہو گیا ہو۔

۳۴ ہفتہ یا ۲۸ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنی سات ماہ یا ۱۹۶ دن کے بعد پیدا ہوتے ہیں وہ اکثر زندہ رہتے ہیں، لیکن ایسے بچے جو ساتویں مہینہ کے آخر یا آٹھویں مہینہ میں پیدا ہوتے ہیں تو اونہیں زندہ رہنے کی علامتیں نہیں پائی جاتیں مثلاً جلد بہت تہلی اور باریک ہوتی ہے آنکھیں چمکتی ہوئی اور شفاف ہوتی ہیں سر اعضا کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہوا اور کھوپڑی کی ہڈیاں بہت تہلی ہوتی ہیں مان کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہیں کر سکتا اور اوسکے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اور اونہیں بہت خراش ہوتی ہے۔

جو بچے ساتویں مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہیں انکے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اسی کے ساتھ ایسی مثالیں بھی موجود ہیں کہ پچیسویں ہفتہ میں بچے پیدا ہوئے ہیں اور زندہ رہ کر اپنی عمر طبعی کو پہنچے ہیں اسلئے قبل از وقت ولادت کی صورت میں ناامید ہو کر تنفس وغیرہ جاری کر نیکے چے اور معقول طریقوں کو کام میں لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے تو زائیدہ بچوں کے رکھ رکھاؤ میں تین باتوں کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکساں پہنچانی چاہئے۔

(۲) جہاں تک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولا جائے۔

(۳) دودھ بلد جلد اور تھوڑی مقدار میں پلایا جائے قبل از وقت ولادت میں جس وقت بچہ پیدا ہو فوراً اس کو گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کمبل اوڑھا دینا چاہئے جب تک نال میں نبض کی حرکت بند نہ ہو جائے اس وقت تک نال کو باندھنا نہ چاہئے لیکن بچہ کو جدا کرنے کے بعد ہی کمبل کے نیچے روغن زیتون کی ماش کر کے اور کسی کپڑے میں لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہئے اور حرارت قائم رکھنے کے لئے بستر میں گرم بوتل بھی رکھ دینی چاہئے۔

گرمی پہنچانے کا آلہ جو عامتہ استعمال کیا جاتا ہے وہ آسان نہیں ہے لیکن دو غسل کے ٹب کو ملا کر ایک آسان آلہ بنایا جاسکتا ہے، چھوٹے ٹب میں ہر طرف

روٹی بچھا کر بطور پالنے کے بنا دینا چاہئے، اور ٹیب اسقدر چھوٹا ہو کہ بڑے  
 ٹیب میں آجائے بڑے ٹیب کے نیچے ایک لیمپ بلتا ہوا رکھنا چاہئے اور دونوں  
 بیٹوں کے درمیان قریب چہرہ انیچ کا فاصلہ رکھا جائے، ان دونوں بیٹوں کو کب سے  
 ڈھانک دیا جائے اور اندرونی ٹیب میں ایک تھرمیاٹر بھی رکھ دیا جائے جسکو  
 سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہئے، ایسے بچوں کو فوراً دودھ پلانا چاہئے کیونکہ ان میں  
 قوت بہت کم ہوتی ہے اور شل پور سے دونوں کے بچوں کے اون میں اس قدر  
 قوت نہیں ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی نصف برداشت کر سکیں اول چوبیس گھنٹہ میں  
 ہر ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد آتش جو (بارلی واٹر) اور گائے کا دودھ ہم وزن پلانا  
 چاہئے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفید سی باریلی واٹر میں سفیٹک  
 اور سو وقت تک پلائی جائے جب تک کہ مان کے دودھ نہ اتر آئے تیسرے دن  
 بھی یہی غذا دی جائے اور مان کے دودھ میں نصف قطرے پانی ملا کر دودھ گھنٹہ  
 کے بعد دودھ چھچھ پلایا جائے۔ دن میں دو بار بچے کو اڈھا کر ادکا بستر صاف  
 کر دینا اور اوڑھا کر جلد ہی سے روغن زیتون کی مالش کر دینا چاہئے۔

ان تدابیر سے بچے کو گرمی پہنچتی رہتی ہو اور چونکہ بچہ کی جلد ٹہلی ہوتی ہے اسلئے  
 روغن کو جلد جذب کر لیتی ہے ایسے بچوں کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت  
 ہوتی ہے جب بچہ میں دودھ چوس لینے کے آثار محسوس ہوں تو چار چار گھنٹہ کے  
 بعد پرستان سے دودھ پلانا چاہئے لیکن باریلی واٹر کے دو چھچھ درمیان میں

برابر دینی چاہئیں، ورنہ بعض ایسے بچہ برد اطراف میں مبتلا ہو کر رہی ملک م  
ہو جاتے ہیں، لہذا بچوں کی ہوشیاری کے ساتھ نگہداشت کرنی چاہئے۔

اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جائے اور تنفس بند ہو جائے تو

بغیر فلائین یا چادر اتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر  
پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کر کے ملنا چاہئے

اور کپڑے میں پھر لپیٹ دینا چاہئے، ایسے کمزور اور قبل از وقت۔ مریض کو کولے

جزواں کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جائے جس کا پاکٹ قریب وٹل کے

سامنے کی طرف ہو اور اس جزواں کے پاکٹ نما حصہ میں ایک ملائم روئی کا

ڈال رکھا جائے، بچہ کو فلائین اور سوتی پارچہ میں لپیٹ کر اس پاکٹ میں لٹا

دیا جائے اور اس طرح رکھ کر اپنے گرم پالنے سے ماں کے بستر پر یا کسی دوسرے

جگہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو غرق میں رکھ دینا چاہئے۔

کپڑے کا سنڈوسہ بنا کر اور بچہ کو سیدھا کر کے

دیکھ کر نہ کھلا رہے اس طرح بچے کو

اگر ضرورت ہو تو جہاں ان کے دوا

دینا چاہئے۔

۱۱ جسم کا ٹھنڈا ہونا۔

## پورے دنون کے بچے کا غسل

بچہ کے سو اٹھنے کے بعد اسکو پہلا غسل دینا چاہئے وہ اس طریقہ سے کہ  
 دایہ کو اٹھیٹھی کے قریب اپنی گود میں بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہئے، ایک برتن میں  
 روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھ دینا چاہئے اور سب سے اول سر  
 بعد اس کو تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جائے اگر جاڑے کا موسم ہو تو مکمل  
 اڑھار تیل لگایا جائے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جائے اسکے  
 ساتھ ایک چمکا مادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر یہ چمکا مادہ  
 جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھ نہ چھوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چھوڑ  
 نہ من کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

تیل سے مالش ہونی چاہئے تمام اعضا اور جسم کے

پر رکھنا چاہئے، اب بچہ اپنی چوٹی سی

نایتیکے اوس کے پائخانہ کے مقام پر

لگا دینا چاہئے اور پسلی جاتجو

آسانی سے صاف

زیرک روزانہ

م وزن گرم دودھ



باندھ دین اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری نال پر باندھ کر  
 درمیان کی بندہ ہی ہوئی نگہ سے کاٹیں ، اول نال کا خشک ہوتا فورسی ہے ، اور  
 خشک ہو کر ایسٹ اوس پر روزانہ چمکنا چاہئے اگر نال سے خون آتا ہو تو خوب  
 کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دیا و سے ۔ بعد ازاں نال پر ایک صاف  
 اور جوش دیا ہو اکھڑا ملل کالپیٹ یا جاسے اور نال کے چاروں طرف دلی لپیٹ کر  
 اور کڑی طرف موڑ دینا پانے بعد اسکے ایک چہ انچہ چڑی اور ۱۶-۱۷ انچہ لابی فلائین کی چٹی نال پر  
 رکھ کر ہیٹ کو خوب مضبوط بان بھڑکے یا پیچھے ٹانگ ویجا سے تاکہ اوہرا و دہر سر کئے دھپاے  
 لیکن یہ خیال ہے کہ پیٹ پر زیادہ ۱۰ یا ۱۵ نہ پڑے ۔ ہندوستان میں نال پر روٹی  
 اور فلائین بان بھڑا زیادہ مفید ہیں ۔ نہ کیونکہ یہاں موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے  
 نزدیک پانی کی تہی ۔ رہنا چاہئے اسلئے کہ جب تک نال نہ جھڑے او سکوتب میں  
 غسل نہ سے صرف تیل اٹا کر بدن کو پونچنا کافی ہوگا ۔ بچے کو غسل دینے میں خیال  
 رکھنا چاہئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پانے اسکے بھیگ جانے سے سڑ جانے اور  
 اور بہ ہو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل خشک رکھی جاے اور ہو اسوجپانی چاہے  
 تو چھٹے یا آٹھویں دن غور بخود انیٹھ کر ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ  
 یہ ہے کہ روئین دار ملائم تولیہ کا چوٹا رومال اس صورت کا



بنا کر باندھنا چاہئے اور بندون میں ایسی گرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، یا سیفیٹی پن کر دیا جائے لیکن یہ احتیاط رکھی جائے کہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رومال کی دبازت زیادہ نہ ہو جائے ورنہ بچوں کے دونوں کوٹھے زیادہ پیچھے کوٹھل آئیں گے بر خلاف اسکے اگر کوٹھون کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائیگا اور گھٹنوں میں لگیگا، پہلے بندہ بین بچہ کے لئے صرف فلائین کی چوٹی قمیص اور ایک کپل کی ضرورت ہوتی ہے جس میں بچہ پیٹ دیا جائے، پن اگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اس کی نوک نکلی ہوئی نہ رہے، اسلئے سیفیٹی پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غذک کا کپڑا سو اگزلانیا ہوتا ہے اور دودھ ہر اتہا ہے بچہ کو اوپر لٹا کر غذک کر دیا جائے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤں وغیرہ بلیٹ دئے جائیں اور سیفیٹی پن لگا دی جائے۔

بارش اور جاڑوں میں فلائین گرمی میں جوھرے لٹھ کے تین غذک بناؤ چاہئیں تاکہ روزانہ صابون سے دہلتے رہیں ہمارے ہندوستان میں غذک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہیں یہ ترکیب برقیہ ملکوں میں اب بہ ضروری ہے۔ ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلائین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو تکلیف نہیں ہوتی دوسرے یہ کہ ماں بھی آسانی کے ساتھ اس کے اندر ہاتھ لیجا کر بچہ کے جسم کی

کیفیت معلوم کر سکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چوٹا سا لچہ بچھا کر ڈالائی اوڑھا  
 دیجائے اگر سرمہ کا موسم ہو تو چوٹا سا لٹاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہئے  
 لیکن منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھنا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مجھ سے محفوظ  
 رہے بچے کا سرمہ او سطرف رکھنا چاہئے جد ہر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں  
 سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئے  
 تاکہ آنکھوں سے میل دور ہو جائے بلکہ بورک لوشن *Boric lotion* سے روزانہ آنکھوں کو دھوا  
 کر دینا چاہئے یعنی اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو  
 میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ بورک لوشن نہایت  
 احتیاط سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا طرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

### بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے  
 لباس کی ضرورت ہو بلکہ ادنی کپڑوں کو بھاری فالین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوئے  
 کپڑوں پر ترجیح ہے۔

#### فوری ضرورت ملبوسات

کر تہ فالین	کر تہ سوتی	صدری فالین	پاجامہ فالین یا ریشی جامہ
پاجامہ سوتی	پاجامہ برائے شب	رد مال خرد	پاسا سہ ادنی
پاسا سہ سوتی	ٹوپی	ٹوپہ فالین	۲ درجن
۲ درجن	۶ درجہ	۶	

کیفیت معلوم کر سکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چوٹا مٹا لچہ بچھا کر دلائی اوڑھا  
 دیجائے اگر سرمہ کا موسم ہو تو چوٹا سا لٹاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہئے  
 لیکن منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھنا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ  
 رہے بچے کا سر اوپر طرف رکھنا چاہئے جدھر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں میں  
 سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسٹا ہونا چاہئے  
 تاکہ آنکھوں میں دھیر دھیر بکے بورکوشن *boric lotion* سرورزانہ آنکھوں کو صاف  
 کر دینا چاہئے پلٹے اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو  
 میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ بورکوشن نہایت  
 اعتیاد سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا طرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

### بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے  
 لباس کی ضرورت ہو گئے ادنیٰ کپڑوں کو بھاری قالین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوئے  
 کپڑوں پر ترجیح ہے۔

### ضروری فہرست ملبوسات

کرتہ قالین	کرتہ سوتی	صدری قالین	پائجامہ قالین یا ریشمی جامہ
پائجامہ سوتی	پائجامہ برائے شرب	رد مال خرد	پائجامہ اولیٰ
پائجامہ سوتی	ٹوپی	ٹوپی قالین	۲ درجن
۲ درجن	۶ عدد	۶	

ان سے جلد کو گرمی پہنچتی ہے اور آزادی کے ساتھ بوجہ سبک ہونے کے ہاتھ پاؤں چلا سکتے ہیں جو انکی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان میں اکثر بچے پھوڑے پھنسی میں مبتلا رہتے ہیں اور ہر وقت حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزون اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتی ہیں بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید میں گردن پر بہت دبیر چھتین کر دیتے ہیں کرتہ تنگ اور جپٹ ہوتا ہر جسکی وجہ سے پھیڑوں کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہیں ملتا۔

دن میں پہنے کرا جامہ خوبصورت تنگ کروٹا *kurta* یا ایک ریشمی کپڑوں کے ہونے چاہئیں رات میں پہنے کا لباس بھی ادنیٰ ہونا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو تو بلا آستین کی ادنیٰ قمیص پہننے کا جامہ شب میں استعمال کرنا چاہئے جاڑے کے موسم میں روئین دار ملائم تولیہ کے اوپر فلائین کاچو کو رمریج رومال اوپر سے لپیٹ دیا جائے اوس کو دوپہر ۱۱ اور ۱۲ بجے مریج ہونا چاہئے ہمارے معاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی موزون ہیں لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی اور گرمی کی تکلیف سے بچائے اور اعضا کو آزاد رکھے۔ ہمارے یہاں اکثر لباس تنگ ہوتا ہے جس سے بچوں کی نشوونما پر برا اثر پڑتا ہے پا جامہ بچوں کے لئے جیسا کہ بتایا جاتا ہے نہایت موزون ہے پائینے تنگ نہ رکھے جائیں اور کمر بند ڈھیلا باندھا جائے بعض لوگ اس قدر کس کر باندھتے ہیں کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہیں۔

کرتا بھی ڈھیلارہنا چاہئے خصہ صاگر بیان اتنا ڈھیلارہا کہ آسانی سے پھٹ جاسکے یہ نہیں کہ پہناتے اور اتار تے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پانچا سہ مین رومالی جس کو اکثر لوگ آب دست کی دقت کے سبب سے نہیں لگاتے ضرور ہونی چاہئے بعض والدین ٹھپے دار بہاری بہاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیان پہناتے ہیں جسکی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہیں اور سر کو نقصان پہونچاتی ہیں۔

موسم سرما میں بچوں کو موزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزوں کے رکھنا نہیں سکتے جب بیرون چلے تو جو نہ پہنا نا بھی ضروری ہو لیکن دونوں چیزیں ڈھیلی ہوں۔  
پوتڑے پھلیا اور نہا کچے ایسے کپڑے کے ہوں جو پاخانہ پیشاب کو جذب کر سکیں اور بچوں کے بدن کو گرم رکھیں۔

جب مکان سے باہر جائیں تو گرمی ہو یا سردی جو تہ کی تاکید رہے ننگے پاؤں نہ رہنے دیں، ابتدائی دو تین ہفتہ تک دودھ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ مل دیا جائے یا صابون کی پتلی گاؤم ٹکلیا بنا کر امعا کے مخرج میں رکھ دی جائے لیکن شافہ کی عادت ٹھیک نہیں جو شہد کھٹنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہو یا توڑا سا کیسٹر آئل چٹا دیا جائے یا عرق بادیان میں شہد چٹا دیا جائے۔ الماس کی گھٹی جو رائج ہو کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے۔ شیر خشت وغیرہ سے بھی بچ ہو جاتا ہے۔

بچہ کے کٹوے کا گدا گھوڑے کے بالوں یا شیش (تخنون) کا ہونا چاہئے  
 اوپر موم یا مہ پھار ہے بچہ کو غلطی نہ سلانا چاہئے کھٹولہ کم سے کے ایک جانب  
 ایسے موقع سے بچانا چاہئے کہ بچہ کو سرد نہ لگے اور نہ وہاں صبح سویرے  
 وہوپ آتی ہو۔ وہوپ سے یون تو اند و لائق نہ رہتا ہے لہذا تاب لیا کرتا ہے  
 کرنوں سے بچہ کے آرام میں خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھوں کو نقصان پہنچاتا ہے  
 جس جانب سے ہوا کے جونکے زائد آتے ہوں وہاں ایک پرہ و والدین چاہئے  
 لیکن اسکے ساتھ ضروری ہو کہ آمد و رفت کا انتظام رہے۔ باش کو ستر میں  
 باہر کی جانب کی کھڑکیاں بند کر دینی چاہئیں اور جن اضلاع میں شب کو پٹک  
 کی ضرورت ہوتی ہے وہاں پنکھا آہستہ آہستہ جھلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہو بلکہ

### اجابت

نوزائیدہ بچوں کی پہلی اجابت میں سبزی مائل سیاہ رنگ کا مادہ  
 خارج ہوتا ہے جسکو ولادت کے بارہ گھنٹے کے اندر خارج ہونا چاہئے اگر  
 ولادت کے وقت یہ مادہ کچھ خارج ہو گیا ہے تو یقیناً کچھ نہ کچھ توقف سے  
 اجابت بھی ہوگی ایسے بچوں کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں اکثر دو تین تین  
 دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت میں کیٹر آئل Castor oil دینا  
 مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات میں تین  
 یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھو دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع

ہو جاتا ہے اور مثل پہلی رائی کے ہوتا ہے نہ اوسین بو ہوتی ہے نہ سختی۔ تو زائیدہ  
 بچوں کی پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش  
 ہوتا ہے، اسلئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر ائل بچہ کو پلانا نہ چاہئے  
 اسکے خارج ہونے پر بچہ کو جو مٹی بھوک لگیگی، اور وہ یا کسی دوسری غیر مناسب  
 غذا کو پلا کر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر چوبیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج  
 نہ ہو تو دھلے ہوئے صاف کپڑے کی جی بنائی جاے اور اوسکو گرم پانی میں  
 غوطہ دیکر اطمینان کر لیا جاے اور اوسکا شافہ کیا جاے یعنی صابون اور انڈے  
 کی سفیدی اور تھوڑا پسوا ہوا نمک ملا کر بتی پر لگا لیا جاے۔ اگر تندرست بچے  
 روئین تو کنکنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہیں لہذا ایک بوتل مقطر پانی  
 یا عرق سولف یا اینٹ الیڈ واٹر *antacid water* پاس رکھنا چاہئے اور بچہ روئے تو ایک یا  
 دو چمچ پلا دینا چاہئے جس قدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوس قدر زیادہ پانی کی حاجت  
 ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچوں کو قبض نہیں ہوتا اور اس سال میں بھی بہت مفید  
 ہوتا ہے اور بچوں کی قوت بھی گھٹنے نہیں پاتی۔

بعض بچوں کی اجابت پر موسمی ٹمپرچر کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے  
 موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نم ہو جاتا ہے تو بچوں کو سبز رنگ کا  
 دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک میں ماؤں کو لازم ہے کہ موسمی تغیر



وتہدل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کریں حالت قبض میں تھوڑی آلو آجاندہ پیشہ  
 نہ کرنا چاہئے۔ بر خلاف اسکے اگر اجابت تھوڑی ہو اور اس میں آنون زیادہ  
 آجاسے تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے، جو چشپس کی ابتدائی علامت ہوتی ہے  
 جب اجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح پتلی اور سفید ہو تو ہنسی کی علامت ہو  
 پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اوسکا نشانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور  
 پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد بچہ پیشاب کرتا ہے۔

پرنوزائیہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اوسکو  
 پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہیں۔ اور اگر غلات آسانی کے ساتھ پیشاب  
 ہونے میں مانع ہے تو اوسکو ڈھیلہ کر دینا چاہئے غلات کے ڈھیلہ کرنے کے لئے  
 دوسرا یا قیر ہفتہ مناسب ہوتا ہے

اگر نشانہ پھولا ہوا رہا اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بچہ اور درد کے علامات  
 بچہ ظاہر کرنا شروع کرے گا ایسی حالت میں کرم پانی میں سفید یا کڑا پڑ کر پیتا ہو جائے  
 رکنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اترے تو بچہ کو گرم  
 غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر ٹپ ہی میں پیشاب کر دیتا ہے۔ اگر بچہ کی زبان  
 اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر گھنٹہ کے اندر سے پیشاب پھر دینا چاہئے۔  
 لہ ایک آریہ شکل کہ بھلی سلائی کے

یاجو اور تندیر ڈاکٹر بتائے او سپر عمل کرنا چاہئے۔

### بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گھراسرخ ہوتا ہے یہ رنگ جلد ہلکا ہو کر گلہابی ہو جاتا ہے بعضوں کا رنگ زرد مائل بسرخ ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم روئیں ہوتے ہیں جو جلد جڑ جاتے ہیں۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندرست بچوں کی پلکوں اور دوسری جگہ پر چوٹے چوٹے داغ ہوتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب ہو جاتے ہیں، جلد کے نیچے چوٹے چوٹے سرخ دھبے خون کی شرائیں کو سپٹ جانیے نمودار ہو جاتے ہیں یہی عارضی ہوتے ہیں انکا کچھ خیال نہ کرنا چاہئے اگر کیڑے ہوں اور نمایاں ہوں تو بعد چند نشتر لگانے سے زائل ہو جاتے ہیں۔

بہت سے نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت خشک ٹھہری دار اور چھوٹے مین سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔

ایسے بچوں کو کسی حالت میں پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہئے بلکہ جلد کو دودھ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن میں ملنا چاہئے یہاں تک کہ مثل تندرست بچوں کے جلد معلوم ہونے لگے اور اونگلیوں سے چھونے میں ملائم اور چکنی معلوم ہو۔

بعض بچوں کے سر پر اویسی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہو کر تشک ہو جاتی ہے روغن زیتون یا روغن بادام سر پر خوب دبانے اور بوکس و گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نین پیدا ہوتی۔

کثیف مکانات میں رہنے اور ذہن صحت جراثیم کے جلد میں داخل ہو جاتا ہے بچوں کے سر پر بٹا (تہ) جم جاتی ہے۔ اسی کی پشیم گھنٹہ تک لگائی جاتی ہے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چھڑ دیا جاتا ہے اور تیل میں کپڑے لٹکائے ہو شکاری کے ساتھ بٹا اور کمر بند کو نکال لیا جاتا ہے، اگر چاہا بیان ہو جائے تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کام ہم چھلا کر سر پر لگا دیا جائے اور روزانہ بدلنا چاہئے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اس کا رنگ مائل یہ زردی ہے اور اس کی ہتھیلیوں اور تلووں پر دھبے ہیں تو یہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کبھی کبھی یہ سرخ و دھبہ منہ اور پائخانہ کے مقام پر کئے دن اور کئے ہفتوں کے بعد منہ دار ہوتے ہیں ان کا توفیق ظاہر ہونا خالی از خطر نہیں ہوتا اگر بچے کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

## ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان میں یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت احتیاط

اور اقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہو گئی ہے کہ اگر اسوقت اونکو نہ بلایا جائے تو وہ بہت بُرا مانتے ہیں۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہے اسلئے عزیزوں کو بلالیا جاتا ہے اور یہی سبب ہے کہ اسوقت کے نہ بلانے کی شکایت اسطرح کی جاتی ہے کہ ”جب سہلو تکلیف کے وقت نہ بلایا تو اب ہمیں تقریب میں آنے کی کیا ضرورت ہے“

در اصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل بجا ہونے پر قریب کے عزیزوں کو ضرور بلانا چاہیے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش، امید و بیم اور تکلیف کا ہوتا ہے اور اُنکے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے، لیکن آئیو الیوں کو اتنی تمیز ہونی چاہیے کہ بلا ضرورت نہجہ کے کمرہ میں نہ جائیں شوغل اور اثر و حام نہ کریں، ہاں صرف قابلہ و رایت ایسی عورتیں ہوں کہ جن سے نہجہ تکلف ہو

میں یہ بات ڈاکٹروں کے مشورہ سے لکھتی ہوں کہ دس روز تک نہجہ کے نزدیک مجمع نہ ہونے دینا چاہیے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہیے اس کے استعمال کی تمام چیزیں صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہیں مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہے کہ مضر جسم اوس کمرہ میں داخل نہ ہو جائیں پھر اوسکو آرام دینا بھی ضروری ہے۔ اوسکو زچگی کی حالت میں سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہے ہاں جو لوگ گھر کے ہوں، اولا کرنے اور مدینے کے قابل ہیں جیسے سائے نند، دیوانی، جھٹانی، مان، بہن، ثانی، داوی، چچی، چھچی، بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائیں ان میں تو مضائقہ نہیں کیونکہ وہ درد مند و دلکش

مردیگی لیکن یہی جس کام کو جائین فوراً کر کے باہر چلی آئیں اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ کریں  
 کہ وہ مین صرف نایک یا دو عورتیں زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہیں یہ وہ باتیں ہیں  
 جو اگر خفیہ معلوم ہوتی ہیں لیکن زچہ اور بچہ کی آئینہ بندی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہیں۔  
 عام طور پر بھی ایک سم سی ہو گئی ہو کہ ولادت کے بعد عورتیں مبارکباد کیلئے آتی ہیں  
 روزانہ اثر دھام ہوتا ہو اور اسپرینو الیون کا اصرار یہ ہوتا ہو کہ زچہ اور بچہ کو دیکھیں بچہ کا  
 تو ایک بات ہو کہ ہمارا ایک نیا مہمان آیا ہو اُسکے دیکھنے کا اشتیاق ہو وہ ایک نعمت ہو  
 جو خدا نے عطا کی ہو خوشی سے اور فرط خوشی سے اُسکے دیکھنے کو جی چاہتا ہو لیکن زچہ کے  
 دیکھنے کا اصرار سمجھ میں نہیں آتا یہ تو وہی زچہ ہو کہ جسکو ہزار مرتبہ دیکھا ہے ،  
 پھر جب اُسکے پاس جاتی ہیں تو گھنٹوں بیٹھ کر ادھر ادھر کی باتیں کرنا چاہتی  
 ہیں اور جو بچہ ہمراہ ہیں وہ علیحدہ شہہ فعل سے پریشان کرتے ہیں اور غریب زچہ  
 لحاظ کے مارے کچھ نہیں کہتی مگر دل ہی دل میں کڑھتی ہو ، جس گھر میں یہ  
 مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہو تو خواہ گھر والے منہ سے کچھ نہ کہیں لیکن اونکو مہماندار  
 کی تکلیف ہوتی ہو اسلئے اگر ایسے موقع پر ان تمام باتوں کا لحاظ رکھا جائے  
 تو خود اسی عزیز کو آرام ملیگا جسکی محبت سے اُسکے گھر جاتے ہیں ، سمجھا دو اور  
 پڑھی لکھی عورتوں کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ ایسی رتھوں میں جو تکلیف کا  
 باعث ہیں اصلاحیں کریں ،

# باب دوم

## بچے کی غذا

قدرتی رضاعت ، دودھ چھڑانا

## قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت میں سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیزگی کی ضرورت ہے اور سکو تازہ دودھ ہضم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا موسمی پھل استعمال کے ساتھ کھانا چاہئے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا، گرم شوبہ پر تکلف غذا، گاجر، سلاو، بغیر کچی ترکاریاں، دال، اور ہر قسم کی غذا جو ڈیہ میں آتی ہے، اور تیز چارے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے۔ یہ بات پہلے بیان کر دی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دودھ تک بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو پونہ نچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے اور کیا بلحاظ اسکی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے، پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپھے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہیں،

لیکن ہاضمہ دو سال کی عمر تک اونکی زندگی کا معمولی فعل نہیں ہوتا دودھ ہضم کرنے کے بعد بھی روٹی کھانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس حد پر پہنچکر زندگی کا ایک مستقل درجہ اختیار کر لیتا ہے اور گواہی دے سکی آئندہ نشوونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا خوف نہیں رہتا، اس حد پر پہنچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی میں ہر ماہ کا اضافہ موت کے خطرات کو کم کرتا رہتا ہے، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو واضح کرے کہ بچوں کی پرورش میں محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔

حتی الامکان مان ہی بچہ کو دودھ پلائے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑوں خطرات اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے بڑی احتیاط سے ہی پورا نہیں ہو سکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دینے ہوئے سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم میں نہ پہنچائی جائے نہ کوئی شربت نہ مرکبات، نہ روغن (یعنی چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دیجئے خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلاڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دیجائے، ولادت کو بعد اول ۲۴ گھنٹہ میں تین مرتبہ چند قطرے دودھ کے اوسکے پیٹ میں جو جاتے ہیں وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہیں بلکہ تلیں کا اثر کر کے آنٹوں کو صاف کرتے ہیں لیکن اگر کسی وجہ سے دودھ نہ دیا جاتا تو بچہ کو تھوڑا کھیرا ملے گا *Glaxo* دیدینا چاہئے

جو صرف اوگلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔

شب میں بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہئے اگر اس کی عادت ابتدا ہی سے ڈالی جائے اور اس درمیان میں چھاتی سے نہ لگایا جائے تو آئندہ چل کر مان بہت سی تکلیفوں سے بچ جائیگی، ممکن ہے کہ ابتداء عادت ڈالنے میں کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اٹھے اور رونا شروع کرے ایسی صورت میں ایک چمچ کنکنا پانی پلا دینے اور نیچے کار و مال بدل دینے یا دوسری کروٹ سلا دینے سے بچہ چھ سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے، تاہم جب تک بچہ روے نہیں شب میں اوٹھا کر دودھ نہ دینا چاہئے اگر بچہ جلد اٹھے تو اس کو پانی یا دل واٹر یا اور اسی طرح حسب مزاج و ضرورت عرق وغیرہ دیکر یا بہلا کر کننا چاہئے چار گھنٹہ سے کم میں دودھ دینا بچہ کی تندرستی کو خراب کرتا ہے، اس لئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۴ بجے دودھ دینا چاہئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جائے جس قدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھ دودھ پینے کا عادی ہو جائے اوستیڈر اچھا ہوتا ہے لیکن دودھ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکساں نہیں ہوتی مثلاً ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودھ پئے گا اور زیادہ عرصہ کے لئے فارغ ہو جائے گا۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودھ پئے گا کیونکہ اس میں کم دودھ ہضم کرنے کی طاقت ہے۔ دن میں بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودھ



پینے کے عادی ہو جاتے ہیں ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب ۱۰ بجے پلانا چاہئے اور شب کی دو بار یاں چوڑ دینی چاہئیں اور بچہ جب تین ماہ کا ہو جائے تو تین تین گھنٹہ کے بعد دودھ پلانا چاہئے چوتھے مہینہ میں اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودھ پلانے سے مطمئن رہتے ہیں بچوں کو شب میں آٹھ گھنٹہ سہنا چاہئے پانچویں مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن میں چار مرتبہ دودھ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ میں دودھ سے سیر ہو جائے اور اس کے بعد بہت جلد اس کو اشتہانہ معلوم ہوا اور پینے کی حالت میں بے چین ہو کر نہ روے اور اجابت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے بچہ لینا چاہئے کہ ماں کے دودھ کی حالت اور مقدار قابل اطمینان ہے۔

دودھ پلانے کے بعد بچوں کو سلا دینا چاہئے لیکن بعض عورتوں کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچوں سے کھیتی ہیں اور بعد ازاں گھوڑہ میں بلا کر سلاتی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودھ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا اور معدہ میں خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائیں اپنے بچوں کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اوقات معینہ کے خلاف دودھ نہ پلائیں اور نہ رونے پر چپ کرنے کے لئے دودھ دینے کا قاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھتی چاہئے ماں اور بچہ دونوں کو فائدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جائے، اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جائے تو اس زحمت سے جو کمسن ماں کو اکثر

ایام رضاعت میں ادھکا نا پڑتی ہے اور جس کا اور اسکے جسمانی اور اعصابی قوت پر زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اس زحمت میں کمی ہو سکتی ہے۔

بعض اوقات بچے ہضم میں فتور ہونے اور ریلح کا غلبہ ہونے کی وجہ سے ہی رویا کرتے ہیں جس قدر زیادہ اور جلد بچہ کو دودھ پلایا جاتا ہے اسی قدر اس کے شکم میں زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ میں فتور آ جاتا ہے اور آخر کار متلی ہوتی ہے اور دست آنے لگتے ہیں بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بھی خلال اوقات غذا کھاتے رہیں تو اس قسم کی کالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں، بعض بچوں کو شہر میں دودھ ہضم نہیں ہوتا اور بلا کسی خاص وجہ کے رویا کرتے ہیں لیکن دودھ اگر پابندی سے پلایا جاسے تو بعد چند سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور شکایت رفع ہو جاتی ہے، دودھ پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہئے کہ جب دودھ پلایا جاسے تو پہلے پستان کے سر کو گرم پانی یا بورک لوشن *Boric lotion* سے دھویا جاتا اور جب دودھ پی چکے تو بچہ منہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلف کا ہو خوب پونپھٹے یا جاو تاکہ دودھ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بھی ٹیل کیا جاسے تو بہت اچھا ہے دودھ پینے کے بعد اگر بچہ کو قے ہو جاسے تو سہمنا چاہئے کہ دودھ میں چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت میں قبل دودھ پلانے کے ایک چمچ قحط پانی یا الٹم وائر *Lime water* کا پلانا چاہئے تاکہ دودھ میں حل ہونے والے ہضم میں مدد کرے اگر ہرگز

دودہ پلانے کے بعد بچہ کو ماتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جائے تو ریاخ  
خارج ہو جاتے ہیں اور تفع شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہیں رہتا۔ گنڈائیوں کے  
پاس پستان میں جمع شدہ دودہ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہو جاتی ہے  
اس صورت میں پلانے کے قبل دبا کر یا آلہ شیر کش کے ذریعہ سے اس  
جمع شدہ دودہ کو قریباً دو چھبھ بھر نکال دینا چاہیے۔ اگر بچہ کی پیدائش  
سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان اوکلون یا دوس کی۔

*Eau de lologne or spirit lotion*

کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اس کے پکنے کا اندیشہ نہیں رہتا  
اسطرح بورک لوشن *Boric lotion* سے بھی دھونا مفید  
زمانہ رضاعت میں ایام شروع ہو جانے سے مان کا دودہ بچہ کو نا ملائی  
ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اسلئے مناسب یہ ہے کہ گا  
کے دودہ میں ہمو زن پانی ملا کر بچہ کو پلا یا جائے اور اس عرصہ میں  
دودہ کش شیشی سے مان اپنا دودہ نکالتی رہے تاکہ خشک نہوجا  
جب ایام سے فراغت ہو جائے تو پھر اپنا دودہ پلانا شروع کرے۔

لیکن زمانہ ایام میں بھی اگر کم مقدار میں دودہ پلاتی رہے یعنی اگر  
دن میں آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنوں میں چار مرتبہ پلا ایسی صورت میں  
دودہ کھینچنے والی شیشی کی ضرورت نہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ نقصان پہنچتا ہو معلوم

ہو تو بالکل بند کر دیا جائے اور بعد فراغت ایام پلایا جائے گا کہ دودھ پلانے میں دودھ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ ٹھنڈا یا پکا ہوا دودھ ہرگز نہ دیا جائے بہتر تازہ دودھ بنا کر دینا چاہئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہو گیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے قدرتی رضاعت بچوں کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچوں کی نشوونما اور عام تندرستی پر بہت اچھا پڑتا ہے، اسلئے نحیف اجستہ اور نازک ماؤں کو بھی اگر پورے طور پر نہیں تو تین چار مہینے تک کچھ نہ کچھ دودھ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہئے اور اگر دودھ کافی مقدار میں نہ ہوتا ہو تو شیشی سے بھی دودھ پلاتی ہیں لیکن ایسا کسی نہ کریں کہ ایک ہی وقت میں اپنا دودھ پلاتے پلاتے شیشی کا دودھ پلانے لگیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں کو دودھ پلاتے ہوئے پندرہ بیس منٹ بھی نہیں گزرتے کہ داوی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہیں بہتر تاشیشی کا دودھ پلایا جاوے اور اس جاہلانہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودھ کی کمی اور زیادتی کو مان ہی خوب سمجھ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ ددا۔ نانی۔ داوی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودھ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونوں قسم کے دودھ پلانے میں کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔ مانا کہ ماں کا دودھ کم ہے لیکن چار گھنٹے کے وقفے میں بخوبی اوتر آتا ہے۔ اگر اس میں بھی کمی

دیکھی جاوے تو چہ گنٹہ بین مان کا دودھ دیا جائے اگر دو مرتبہ مصنوعی، اور ایک مرتبہ مان کا ہو تو یہی وقفہ کافی ہوگا، لیکن یہ خیال رکھنا چاہو کہ مان جب قدرتی مین دودھ پلانگی اس قدر دودھ کی پیدائش کم ہوگی، اسلئے مان کے دودھ پلانے میں ہم گھنٹے سے زیادہ وقفہ نہونا چاہئے، ایسی صورت میں جب کہ مان خود یہ خیال کرے کہ میرے دودھ سے ہم گھنٹے کے بعد ہی بچے کا پیٹ نہیں بہرتا تو اس کو اپنا دودھ بالکل چھڑا دینا چاہئے اور نہ عمر لڑکیوں کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر میں مان بن جاتی ہیں پہلوٹی کے بچے کو دودھ نہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پورے طور پر مان بننے کے لائق نہیں ہوتیں اور نئے اعضا میں کمزوری ہوتی ہے، اور دودھ کثرت سے ہوتا ہے جس میں پلانے سے اور بھی زیادتی ہو جاتی ہے۔ ان کے سرے پورے طور پر نکلے ہوئے نہیں ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے کاموں میں فطری طور پر الگساٹھ ہوتی ہے اسلئے سرورن کے پٹنے کا اور کمزوری رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائیں چاہتی ہیں کہ ایک سال تک بچوں کی پرورش اپنے دودھ سے کریں اور دودھ بھی خوب ہو تو ان کو لازم ہے کہ چار پانچ مہینے تک گھر سے باہر نہ جائیں بلکہ آرام کیا کریں اور ہر قسم کی محنت اور سخت ورزش سے پرہیز رکھیں۔

بہت سی عورتیں چار مہینے کے بعد دودھ پلانے سے معذور ہو جاتی ہیں بلاشبہ انکی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے

تنگان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت میں دودہ پلانے سے بچہ چڑچڑاہو جاتا ہے اور اس کے مزاج میں ضد پیدا ہو جاتی ہے جو بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

میں نے کسی اخبار میں دیکھا تھا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودہ پلاتی تھی اسکا شوہر پردیس میں تھا ناگاہ تار آیا کہ اسکا بچہ ایک انتقال ہو گیا عورت کو شوہر کی موت اور اپنی بے داری کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث رونا پینے لگی اور اسی حالت میں بچہ کو سبھی دودہ پلایا اس بچہ کو بخار چڑھا اور کنوژن "Convulsion" میں مبتلا ہو کر مر گیا۔

ننھے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پرمان کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جس قدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت مان کرتی ہے اویس قدر مان کے دودہ میں چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودہ اگر گھٹنا شروع ہو گیا ہے تو اس کے بڑھانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جائے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

بعض وقت جب کہ مائیں یہ دیکھتی ہیں کہ ہمارے دودہ کم ہے تو قسم قسم کی عطایوں کی دوائیں دہکی زیادتی کے لئے پیتی ہیں اور بالعموم ایسے نسخے بوڑھی عورتیں

بتاتی ہیں اور ایسی دواؤں سے بچوں کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤں کو اپنی جان کے لئے پڑ جاتے ہیں۔ اسکے متعلق ایک قصہ بھی لکھا گیا کہ ایک آسودہ حال بی بی جو نہایت محبت والی ماں تھیں باوجودیکہ وہ ایک اناکی جگہ دودھ اٹائیں کہہ سکتی تھیں لیکن بچوں کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے انکی دلی خواہش تھی کہ وہ خود اپنا دودھ اپنے بچوں کو پلائیں پہلوئی کے وقت انکے دودھ کثرت سے ہوا لیکن کچھ تو بید احتیاطیوں کی وجہ سے اور کچھ سرون میں تخلیف ہونے کی وجہ سے وہ دودھ نہ پلا سکیں اندیشہ یہ ہوا کہ دودھ کی زیادتی کے سبب سے کہیں بچہ نہ جائیں اسلئے وہ ضماہ استعمال کئے گئے جو ایسی حالتوں میں لگاے جاتے ہیں جن سے دودھ خود بخود ختم ہو جائے اور زیادتی سے رگون میں بیجے لیکن دودھ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہیں ہوتا تھا اسلئے ڈاکٹر نے بھی خشک جانے کی کوئی دوا پلائی جس سے دودھ خشک ہو گیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ دودھ کی کمی تھی مگر ماں نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پر ہمیشہ بزرگوں کی خصلت رہتی تھی اور وہ جاہل خادماں جو خود ان بیوی کی کھلایاں تھیں ہمیشہ چچ کھکھک کرتی تھیں۔

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان میں شرم حیا کی وجہ سے بہوئیں ساسون کے اور بیٹیاں ماؤں کو سامنے زیادہ دخل نہیں دیتیں اگرچہ یہ شرم حیا پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کہ وہ اپنی تکلیفوں کا اظہار بھی نہ کر سکیں

بزرگوں کو بھی ایسے موقعوں پر ادنیٰ تکلیف و حالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی تکلیف کے وہ شرم چہا قائم رہ سکے۔

غرض ان بی بی کے لئے روز چچ چرخ رہتی تھی کہ ماں کے دودھ کم ہے، اور جیسے ہی ماں اپنی گود سے بچہ کو علیحدہ کرتی بمشکل آدھ گھنٹہ گزرتا کہ دودھ پلانے کیلئے ان کی گود میں دیدیا جاتا اور پھر انا کے دودھ پر ایک گھنٹہ تک اکتفا کر کے ماں کو دیدیا جاتا خدا خدا کر کے اس طرح پانچ مہینے گزرے، پاستی ہوئی، اب کیا تھا اب تو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہو گئی، انا اور ماں کے دودھ پلانے میں جو گھنٹہ آدھ گھنٹہ کا وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اوسکو امان جان کی کھلائی نے جو اس وقت بچہ کی کھلائی تھیں، اراروٹ ساگو انداز گاے کے دودھ سے اوس وقفہ کو پورا کرنا شروع کر دیا ماں کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تھا کیونکہ پہلوٹی کا بچہ اپنی تنہا میں پل رہا تھا جیسا کہ اکثر خاندانوں میں ہوتا ہے۔ بچہ کا باپ زیادہ دودھ یا اراروٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تھا تو گھر والے یہ کہہ کر مرد بچوں کی پرورش کیا جانیں ٹال دیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کھلائی خادمہ چوری چوری اپنا کام کرتی تھیں بچہ کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھ کھلایا جاتا تھا جزو بدن نہیں ہوتا تھا، ہرے ہرے دست ہوتے تھے، انا امان ہمیشہ چورن پہاکتی تھیں بچہ کو سہاگہ وغیرہ دیا جاتا تھا غرض نو ماہ تو اس طرح گزر گئے پھر دانتوں کا زمانہ

۱۔ جب بچہ پانچ کوسہار سو کھڑا ہونے لگتا ہے تو کہہ دیا کہ اراہ سکھ چکا ہے میں اور اعزاء اقربا کی دعوت کی جاتی ہے۔



آیا یہاں وہی کثرت غذا کی حالت رہی بچہ بھی اسکا سادی تھا ذرا ذرا  
 مین غذا کا طالب ہوتا تھا آہستہ طبیعت مضمحل ہونا شروع ہوئی گیارہویں مہینہ  
 ایسا شدید بیمار ہو کہ خدا ہی نے بچایا، دست بیروشی اور بخار کی کچھ حد نہ تھی  
 غرض تین ہفتہ اسطرح گزرے زندگی تھی جو بچ گیا اب کسی وجہ مان دودھ چٹا چکی  
 تھی اور انا دودھ پلاتی تھی اوس غریب کو کہلائی ان جیسے غریب تین کڑو ہزیہ ہو  
 دستوں کی مرضی پر، لڑکھانہ نوکری چھوڑ کر چھوٹی آخرا سبزا دھو کر لے دوسری  
 انا بلائی گئی اوسکے دودھ ہی نہ تھا مجبور آچے کا دودھ چٹا دیا گیا اور وہی مولی غذا  
 اراروٹ وغیرہ کی رہی جو دودھ پینے کے حالت میں تھی، خدا کے فضل سے  
 بچہ کی تندرستی اچھی ہو گئی پھر دوسرا فرزند ہوا جسکو مان نے خود دودھ پلایا او  
 انا برائے نام رکھی گئی چند لسنے جو البا کے بناؤ ہوئے تھے نوش کئے دودھ بھی بخوبی  
 ہو گیا اور میرے خیال میں دودھ کے بڑھنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف مان ہی نے  
 دودھ پلایا اور وہ احتیاطین جو اس زمانے میں کی جاتی ہیں عمل میں لائی گئیں جسکا  
 نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا۔ ساتویں مہینہ کھٹ کھٹ نوت  
 نکل آئے اور نو ماہ کا ہو کر پاون چلنے لگا جب تک طیب کی بتائی ہوئی دوائیں  
 بہن کوئی نقصان نہیں ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لاسعلوم الاسلام خبری  
 لا کر دی اور یہ کہا کہ اسکو پیکر ایک تولہ پھٹکری اور دودھ کے ساتھ پیا جائے  
 اگرچہ دودھ اچھا تھا بچے کا پیٹ بہرتا تھا، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس منڈوں کے

طرح طرح کے طعنے سے تھے ، اور یہ بات جسکو عام طور پر سب عورتیں جانتی ہیں کہ دودھ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیاں کیا کیا کھتی ہیں ، آئندہ دودھ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے ان چیزوں کا پینا منظور کر لیا۔ مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقل نہ تھی جب ایک تولہ پشکری دیکھی تو عقل نے یہ ہدایت کی کہ آج صرف ایک ماشہ پی کر تجربہ کیا جائے ، اسوقت شوہر بھی گہرے موجود نہ تھا ، دو چار روز کے واسطے کہین چلا گیا مٹاپیتے کے ساتھ ہی غریب کو اسقدر تھے ہوئیں کہ انتہا نہ تھی ، کوئی سو پر نوبت پہنچی ہوگی شبکل تمام شام تک قے بند ہوئیں ، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کر کے آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضطرب رہی۔

اسی طرح اور ایک مرتبہ سرس مولیٰ کمانے سے دودھ تو بیشک زیادہ ہو گیا لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہو گئی اس مثال کو پیش نظر رکھ کر ہمیشہ عورتوں کو چاہئے کہ طیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دو اکمائیں اوکھری عطائی دوات کرنا چاہئے ، دیکھو اگر وہ تولہ پھر پشکری کھا لیتی تو غالباً اسکی جان ہی جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی مان کر دودھ پر بہت ہونا ہی اور اسکی اصلاح کر لینے سے دودھ کی مقدار اور تاثیر بہتر ہو جاتی ہے ، اور "مالت ایکسٹریکٹ" *Malt extract* انڈیا اور دودھ استعمال کرنے سے دودھ بڑھتا ہے ، غذا میں کسی خصوصیت کی ضرورت

نہیں ، البتہ عام احتیاط شرط ہے وریانی جانوروں کے گوشت ، پیاز ، کرم کلمہ اور تیز مسالہ دار چٹ پٹ کمانوں سے احتیاط رکھنا چاہئے : بہتر غذا وہ ہے جس میں نشاستہ کا جز زائد ہو مختلف قسم کی غذا پیت بہرہ کرکھنا چاہئے ، لیکن اوسی حد تک کہ معدہ ہضم کر سکے ۔

چونکہ دودھ پلانے والی مان کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اسلئے پانی زیادہ پیا جاتا ہے ، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہو ، پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ جو پانی احتیاط کے ساتھ صاف مین کیا جاتا اور استعمال مین آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے ، خواہ کچھ بھی خرچ ، اور کتنی ہی محنت کیوں ہو صاف پانی استعمال کیا جائے ، زچاؤن کے لئے جوش دئے ہوئے اور فلٹر کئے ہوئے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بھی احتیاط رکھنی چاہئے کہ وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جائے ۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئین ، بہتے ہوئے چشمے یا دیارے حاصل کیا جائے دیکھو کہ جو پانی لیا جائے اوس مین بھی احتیاط رکھی جائے اکثر کناروں پر جو پانی اٹھ جاتا ہے وہ نہ لیا جائے روان پانی لیا جائے ۔

اؤن کنوئن کا پانی جن مین پتے وغیرہ گر کر سڑتے رہتے ہوں قابل استعمال نہیں ہوتا ، بہر حال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اوس کو جوش دیکر فلٹر کر لیں ۔

لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائیں اوپر کے گھڑے کو صاف کوئلے سے آدھا بھر دین بیچ کے نصف گھڑے مین دریا کی صاف کی ہوئی ریت بھری جائے۔ تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے، اوپر کے دو گھڑوں کی پینڈی ایک ایک سو ران رکھا جائے اور پانی کو اوپر کے گھڑے مین بھر دین جو فلٹر ہوتا ہوا نیچے کے گھڑے مین بھر جائے گا ان گھڑوں کو سو ران دار چینیوں سے ڈھانک دین اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا، اور خوش ذائقہ بھی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو بد مزگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے۔

دو دو مہینے کے بعد یا تو ان کو ٹلون کو بدل ڈالیں یا صاف کر کے دھوپ مین سکھائیں، اور پھر استعمال کریں، چوتھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے، لیکن زیادہ محتاط آدمی اس قدر احتیاط اور کرتے ہیں کہ گھڑوں کو جلد جلد بدلتے رہتے ہیں، اور ریت ہر دو سرے سے مین جوش دیجاتی ہے، اور کو ٹلون کو اچھی طرح دھو کایا جاتا ہے، اور پانی کو پیننگٹ

آف پوٹاش *Permanganate of Potash*

اور تھوڑی سی سفورک ایسڈ *Sulphuric acid* مین

جوش دے لیتے ہیں اسکے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فلٹر ملے

ہیں لیکن ان طریقوں پر وہی لوگ کاربند ہو سکتے ہیں جو امسیر اور

ٹیس ہیں، غریبوں کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور می

برتن میں جوش دیکر ٹھنڈا کر لین اور مٹی کے گھڑون میں رکھ دین ، البتہ گھڑون کو روزانہ دھو لیا جائے تاکہ تلی میں جو کچھ گرہم گئی ہو وہ صاف ہو جائے ، اور تیسرے چوتھے دن ان گھڑون کو سوندھالین اور جہاں تک ممکن ہو جلد جلد گھڑون کو بدلے ترین ۔

جو مائین گائے وغیرہ کا دودھ پیتی ہیں اونکو دودھ کی اتنی مقدار استعمال کرنی چاہئے کہ دوسری غذا ترک نہ ہو جائے اور جس جانور کا دودھ پیا جائے اوس کی نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کر لینا چاہئے کہ وہ بیمار تو نہیں ہے اور اُس کے رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہیں ، اور صاف طریقہ سے احتیاط کے ساتھ دودھا جاتا ہے یا نہیں ، ورنہ اوسکی خرابی مان کے دودھ پر بھی اثر ڈالیگی ، جو بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے ، بچے کے لئے مان کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے دوسرے قسم کے دودھ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے نہیں ہو سکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے ، اور صرف اوسی میں وہ تمام طبی شرائط موجود ہیں جو نموار صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہیں ، مان کا دودھ ہمیشہ یکساں نہیں رہتا اور نہ اسکا کوئی ایک معیار قرار دیا جاسکتا ہے ، مان کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اوس میں قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے پس مان کے دودھ میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جنکی ضرورت بچوں کو ہوتی ہے چونکہ غذا میں بدلتی رہتی ہیں اسلئے بچے کے ہاضمہ پر انکا اثر اچھا پڑتا ہوگا اگر کوئی مان

دیدہ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے  
بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھ خاص کر اوسے کے لئے بنایا ہو  
اور اوسکے بنانے میں ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کر لیا ہو، اور بچے کو تکلیف  
یا بیماری ہو جائے تو چندان تعجب نہ ہونا چاہئے۔

ماؤں کو خود فیصلہ کر لینا چاہئے کہ وہ دودھ پلانے کے قابل ہیں یا نہیں،  
اور نہ ماؤں کو دایوں کی رائے پر چلنا چاہئے، اکثر دایاں محض خوش کرنے کیلئے  
یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کمدیا کرتی ہیں کہ دودھ بچے کو موافق  
نہیں ہے، اور ترغیب دلاتی ہیں کہ دودھ پلانا ترک کریں، صرف تجربہ کار ڈاکٹر  
یا طبیب اسکا فیصلہ کر سکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور ماں کو کہاں تک نقصان  
ہو سکتا ہے، عقلمند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھ اون خاں  
حالتوں پر غور کرے گا اور کوشش کرے گا کہ جو خرابیاں ماں کے دودھ پلانے سے  
پیدا ہوں انکو دور کر دے۔

## انما کا دودھ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی رہنمائی  
ماں کا دودھ بچے کے لئے مناسب نہ ہو تو لازم ہے کہ نوان مہینہ شروع ہوتے ہی  
دایہ مقرر کر لی جائے اور کم از کم ہفتہ عشرہ قبل اوسکو اپنے پیمانہ رکھ کر اوسکی غذا

لباس ، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کر دیجائے۔

عموماً دودھ پلانے والی آٹا آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہے ، اور باوجود کسی سقم کے بھی آٹا کے دودھ سے اکثر بچے بمقابلہ گائے وغیرہ کے دودھ یا کئی دوسری غذا کے بہت زیادہ موٹے ہو جاتے ہیں۔ آٹا کے انتخاب میں ہوشیاری سے کام لینا چاہئے۔

آٹا کا بچہ تندرست ہو ، پھوڑے پھنسیاں نہ ہوں ، اور اس کا بچہ اپنے بچے کے ہم عمر ہو یا کچھ بڑا ہو ، اوس کے پستان بڑے ہوں اور وہ لٹکے ہوئے نہ ہوں ، اور دودھ سے ایسے بہرے ہوئے ہوں کہ ذرا دبانے سے دودھ نکل رہے اور اگر وہ کسی پیالہ میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیا جائے تو اس کی سطح پر ملائی جم جاتی ہو۔

آٹا کا جسم پھوڑے پھنسی وغیرہ سے پاک ہو ، اور اس کا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہئے کہ دانت اچھے اور زبان ، سوڑے صاف ہیں یا نہیں ، اگر اس کو مقرر کر لیا جائے تو روزانہ غسل ، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور ہر وقت اور ہر جگہ کہانے کے وقت اس کی نگرانی ضروری ہے ، دودھ اور پھل اور دیگر ترکاریاں اس کو خوب کھلانی چاہئیں ، ورنہ مضر اور ثقیل غذاؤں جتنے کہانے کی وہ عادی ہے ، کھاتی رہے گی۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ آٹا اچھی ذات کی ، باسلیقہ ، اور باعفت ہو ، اور

اوسکی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جسکے اثر سے وہ بھی آلودہ ہو ، یہ بھی دیکھنا چاہئے کہ امراض متعدی مین تو مبتلا نہیں ہے ۔

چونکہ دودھ کا اثر بہت ہوتا ہے اسلئے صورت کا بھی خیال رکھنا چاہئے ، اور انسان کی صورت اوسکی سیرت کا بھی پتہ دیتی ہے ۔ کہ معنی بود صورت خوب را اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہیں رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئے ، اسی لئے حدیث شریف مین آیا ہے کہ ”انما ین رکھوا چھی ذات کی ، خوبصورت ، جوان ، خلیق ، اور عقیفہ“۔

## دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے ، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے ، دودھ چھڑانے مین بہت سی باتوں کا خیال ضروری ہے ۔

بچہ اگر بیمار ہو ، یا گرمی کا موسم ہو تو دودھ نہ چھڑانا چاہئے ۔  
بچوں کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہیں لہذا دانت نکلنے کے بعد جو زمانہ آرام کا ہوتا ہے اوسوقت دودھ چھڑانا چاہئے ، دودھ رفتہ رفتہ چھڑایا جائے ۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی مین بہت تھوڑا دودھ ، اور زیادہ پانی



بھہ کر بچے کے متہین روزانہ اٹکانا چاہئے، اس طرح پرر بڑکی گھنٹی نما ٹوپی سے دودھ پیٹو کی عادت ہو جائیگی اگر کوئی عرق مثل ڈیل واٹر *Dil water* وغیرہ دینا ہو تو بھی اسی سے دیا جائے، تاکہ بچہ عادی رہے، ورنہ پکڑ شیشی سے پلانا مشکل ہو جاتا ہے، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان، بچہ جو کارہنتا ہے لیکن شیشی سے کسی پینا گوار نہیں کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو مان کا دودھ پلانے کے وقت کو بڑھانا چاہئے، اور درمیان میں مصنوعی غذا المبری نوڈ یا میلنس نوڈ *Allen burys food or millions food* شیشی سے پلایا جائے اس طرح مان کا دودھ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہئے اس طریق سے بچہ کو مان کی ہڑک اور مان کو دودھ کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے آغاز ہی سے مان کے دودھ نہ ہو تو پھر غذا میں المبری نوڈ، کما جا یہ بچوں کے لئے بہت اچھی غذا المبری نوڈ *Allen burys food* کو تین ڈبے ہوتے ہیں جو بچوں کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بناے گئے ہیں

نمبر ۱۔ ایک ہفتہ سے ۴ ماہ تک۔

نمبر ۲۔ ۴ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳۔ نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلاستان کسی دوسری طرح دودھ پیتا ہی نہیں ہے تو اسکو بھوکا چھوڑ دینا چاہئے ، یہاں تک کہ مجبور ہو کر شیشی سود دودھ پینے لگے ، دوسری تدبیر یہ ہے کہ پوسنی کی گھنڈی پر ذرات میلنس *Food millions* یا شہد لگا جائے اچھی تربیت والے بچے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور آسانی سے ادھکا دودھ چھڑایا جاسکتا ہے ، البتہ ایسے بچے جنکی ناز برداری بہت کی جاتی ہے ، سلانے کے وقت عادتاً پالنے میں جھلاے جاتے ہیں یا جب روتے ہیں تو گو دین اور اٹھالے جاتے ہیں دودھ چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور دق کرتے ہیں ۔

بچوں کو پوسنی نہیں دینا چاہئے کیونکہ پوسنی منہ میں رہنے سے جرمی امرض کا اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانیسے بد مضمی ہوتی ہے زیادہ عادت ہو جانیسے اونگڑا بالکل ٹیڑھ ہو جاتا ہیں دودھ چھڑانیکو بعد ان کی چماتیوں میں دودھ کی کثرت ہوتی ہے ایسی حالت میں دودھ کم کرنے کے لئے ایخیر شورہ طیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال کرنا مناسب نہیں ، خارجی تدابیر میں یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ بستان پر روغن باد شمسین لگا کر اوپر سے ایک روئی کا گالار کھکڑ مضبوط پٹی کے ساتھ کسکر باندھ دیں یا بلاڈ ونا کپڑے پر لگا کر باندھیں جو بہت مفید ہے اس سے دودھ رفتہ رفتہ کم ہو جائیگا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزوں کا کمی کو ساتھ استعمال کیجا مسلمانوں کے واسطے دودھ کی مدت احکام الہی سے ظاہر ہے کہ دو سال سے زیادہ نہ پلاؤ ، لیکن اگر اس سے کم میں چھڑا دو تو کوئی گناہ بھی نہیں بلکہ زیادہ

مت تک دودھ پلاتا جائز ہے۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودھ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے، انگریز نو ماہ سے زیادہ بچوں کو عورت کا دودھ نہیں دیتے، بلکہ بعض پانچ مہینے کو بچوں کا دودھ چھڑا کر مصنوعی غذا پر رکھتے ہیں، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی رائے ہے کہ تکبک بچے کے آٹھ دانت نہ نکل آئیں قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس میں مضائقہ نہیں کہ مصنوعی غذا ہی عادت ڈالنے کے لئے دی جائے یا کرے، شیشی کی عادت ہمیشہ گیارہویں مہینہ سے چھڑانا چاہئے بشرطیکہ بچہ دانتوں کی تکلیف میں مبتلا نہ ہو اگر ہو تو اس قدر صبر کیا جائے کہ جو دانت نکلنے والے ہیں نکل آئیں اور بچہ کو صحت ہو جائے جب شیشی چھڑا دی جائے تو کچھ مدت تک شب کو دس بچے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے میں چند ان ہرج بھی نہیں ہے۔

جب بچہ کو آٹھ دانت نکل آئیں تو ملنس فوڈ بسکٹ *Millions food* یا ملک بسکٹ *Milk biscuit* دیدینے کا مضائقہ نہیں لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز دنیا چاہئے، کیونکہ اول تو یہ ان کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہیں ہیں اور نہ کوشش کرتے ہیں دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہیں و کوئی ایسا جزو اس میں نہیں ہوتا جس سے سریع المضم ہو جائیں، ایسے ہی معمولی دوکانوں کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال میں لائی جائے جب تک کہ

کوئی ڈاکٹر یا طبیب اس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کر دے۔  
 ڈبل روٹی کے توں بھی بنا کر دینا چاہئے اور توں اس طرح بنا لے جائیں  
 کہ ٹکڑے باریک کاٹیں اور اونکو توں پر اسقدر سیکین کہ اندر سے سرخ ہو جائیں  
 اور اونکا کچا پن جاتا رہے۔

—//—

# باب سوم

مصنوعی رضاعت اسٹریلائزڈ ویسٹورائزڈ *sterilized*  
 کی ترکیب دودھ پلانیکا طریقہ۔ خالص دودھ۔ نہم دودھ۔ بچوں کی غذا میں لٹا  
 گوشت۔ پھل۔ عام اصول۔ غذائیں اور ان کے اوقات۔

## مصنوعی رضاعت

وہ بچے بالضرورت ہوتے ہیں جو مان کے دودھ جیسی نعمت سے محروم  
 کر دیے جاتے ہیں، اور وہ مائیں بدقسمت ہوتی ہیں جو خود اپنے سخت جگر کو  
 دودھ پلا کر دل کو سہرور، اور آنکھوں کو نور حاصل نہیں کرتیں، اور افسوس کا  
 مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بدقسمتی اور بد نصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متمول  
 لوگوں میں جنہیں تھوڑا سا بہانا ملنا چاہئے۔

لیکن یہ رائے کوئی نہیں دے سکتا کہ جس صورت میں کہ مان کا دودھ خراب  
 اور بچے کو نقصان پہنچ رہا ہو تو بھی دیا جائے عموماً مندرجہ ذیل حالتوں میں  
 مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے۔

۱۔ جب مان کے دودھ ناکافی ہو، اور اسکی بہت سی علامتیں ہیں ایسی  
 صورت میں بچہ ہنجالا کر چھاتی منہ میں لیتا ہے، مگر جب کافی مقدار دودھ کی نہیں ملتی

تو وہ رونے لگتا ہے ، چند دن میں بچہ زرد ، چڑچڑا اور دہلا ہوتا جاتا ہے ۔  
 اور بھوکے رہنے کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں ، ایسی حالت میں غذا کی  
 خرابی ہمیشہ بچہ کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ، اس صورت میں بہر کیف دونوں  
 قسم کی غذا دینی چاہئے ، یعنی آدمی کے دودھ کے ساتھ شیشی کا استعمال کرنا چاہا  
 اور *millions food* ہدایت کے موافق بنا کر دیا جائے ۔

۲۔ جب دودھ میں کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ دراصل غذائیں ہوتا اور  
 اسکے استعمال سے بچے کے معدہ میں ایسی رطوبت ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے  
 اسکے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہیں پیدا ہوتی ، نتیجہ یہ ہوتا ہے  
 کہ اسکا گوشت جلد پاپلا ہو جاتا ہے ، اور نفع ، اسہال ، یا قبض کی شکایت  
 ہو جایا کرتی ہے ۔

۳۔ جب بچے کی مان تپ دق میں مبتلا ہو یا اوس میں اس مرض کا موثر  
 مادہ ہو ، اور کثرت سے ایسی مثالیں موجود ہیں جسے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ  
 مرض آدمی کے دودھ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہو سکتا ہے ۔

۴۔ جب مان کسی اور مرض میں مبتلا ہو ، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب سے  
 وہ زیر علاج ہو ، ایسی حالت میں دودھ کی تاثیر بدل جاتی ہے ، اور وہ ہمیشہ بچہ کو  
 ناموافق ہوتا ہے ۔

۵۔ جب ماں کسی خاص حالت میں یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودھ نہیں پلا سکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس کی تاثیر یکساں نہیں رہتی اور اس کے بچے کو ناخوش ہوتا ہے۔

۶۔ جب ماں کا دودھ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتوں میں کہ جب دودھ خشک ہو جائے یا ماں کا انتقال ہو جائے تو مجبوری ہے، اور ان حالتوں میں احکام خدا و رسول کی رو سے بھی دوسری عورتوں سے دودھ پلوانا جائز ہو گیا ہے لیکن دودھ پلانے والی آنائیں بھی انہیں باقون کو تلاش کرنا چاہئے جنکو ماں میں دیکھا جاتا ہے۔

اکثر اوقات حسب مرضی انائیں نہیں ملتیں تو ناچار جانور کے دودھ پر گزارہ کیا جاتا ہے، ایسی حالت میں بالعموم بچوں کو بکری اور گائے وغیرہ کے دودھ پر یا مونیز منتقی، یا چھوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا، یا زیادہ سے زیادہ چاول اُبال کر خشک کر لئے جاتے اور پھر انکو بھون کر پیکر اور چھانکر دیتے تھے جس سے بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب شل دودھ کے طاقت اور نمونیا کی نوبالی چیزیں بھی یورپ میں ایجاد ہو گئی ہیں جو عام طور پر ہندوستان کی لڑائیوں میں بھی ملتی ہیں جیسے مبلنس فوڈ، ایلبری فوڈ، ایلریو کیٹن *Albulaction* وغیرہ اسے استعمال کرنے کی ترکیب انھی کے ساتھ ملتی ہے اور پڑھ ہی لکھی ماؤں کا فرض ہے کہ ایک دفعہ

اون ہدایات کو بخور پڑھ لیں ، اور جوان پڑھ ہوں وہ دوسروں سے سنکر ذہن نشین کر لیں ، اور اوسے کے مطابق بچوں کو پلائیں ، مگر ان چیزوں کے بنانے میں بھی احتیاط سے کام لیں بازاری اور اشتہارات کی چیزوں سے احتیاط کرنی چاہئے کیونکہ آجکل جدہر دیکھئے اس زمانہ میں نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہیں مصنوعی کھانے کی چیزوں کو پیٹنٹ کرا کے اوسکی تعریفبالغہ کے ساتھ کرتے ہیں لیکن ایسی بعض غذائیں بالکل خراب ہوتی ہیں اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال کی جائیں تو واقعی بیماری پیدا کر دیتی ہیں ، اور بچے کی نمورورش میں سدراہ ہوتی ہیں ۔

گائے کا دودھ اگرچہ سی طرح بچوں کے لئے بہترین دودھ نہیں ہو سکتا تاہم بجایان کر دودھ کو استعمال کیا جاسکتا ہے ۔

بدقسمتی سے صاف دودھ کا طبی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اسلئے کہ تھن سے برتن میں اور برتن سے بچے کے پیٹ میں منتقل ہوتا ہے اس دوران میں کیف ہو ا کے بے شمار جراثیم کو اون میں داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودھ میں کشش اور پرورش کا مادہ بہت ہے ، اون جراثیم کے داخل ہونے سے دودھ میں ترشی پیدا ہو جاتی ہے ، اور بچہ کو کئی مضر ہو جاتا ہے اسی لئے بزرگوں نے دودھ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصوں میں نصیحتیں اور تاکیدیں کی ہیں ۔

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقہ سے دودھ کالاجا سے تو بلاشبہ فاسد جراثیم سے



پاک ہو گا لیکن اسکے لئے ماہر اور واقفکار کی ضرورت ہوتی ہے ، اور ایسے ماہرین کا ابھی ہندوستان میں لمنا محال ہے۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے کہ دودھ کو جوش دی لیا جائے یا اسٹریلائز *sterilize* کر لیا جائے اگرچہ جوش دینے سے دودھ کے بعض مفید اور غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں ، اور اس کے احتمال سے بچہ مٹا نہیں ہوتا ، - علاوہ اسکے گائے کے دودھ میں بمقابلہ مان کے دودھ کے مٹھاس کا حصہ کم ہوتا ہے ، اور نمک کا حصہ اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اس کو اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتا ، اسلی میلنس فوڈ ، ایلبری فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال غلط ہے کہ گائے کے دودھ سے سوکھی کی بیماری پیدا ہوتی ہو بلکہ دودھ کی با احتیاطی سے

۱۔ سوکھی کی بیماری بھی متعدی امراض میں داخل ہے ، جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے کیبھی موروثی ، اور کبھی آئنا یا مان کے دودھ سے ہی ہوتی ہے ، اس میں بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے ، کان کی ٹوین ٹھنڈی رہتی ہیں ، اور سن ہو جاتی ہیں اور نگو چاہت کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہیں ہوتا ناک بہتی رہتی ہے ، پاؤں میں بل پڑتے رہتے ہیں ، تالو بیٹھ جاتا ہے ، اس بیماری کو ہند میں جیو کی بیماری کہتے ہیں اور یہ بچوں کی دق ہے۔

اس مرض میں گڑ مار جڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے ، ایک اور جڑی بھی ہے جس کے پلانے سے کرام ہو جاتا ہے جسکو خاص خاص آدمی جانتے ہیں ( یہ بھی ہندوستان میں ایک مرض ہے کہ دوا کا نام نہیں بتاتے ) یہ بیماری دودھ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے نہ گائے بکری کے دودھ سے ، ہاں اگر کسی گائے کے بچہ کو یہ مرض ہو گا اور اس کی مان کا

سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں مان کا دودھ پینے سے ماسواؤ  
فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدر قی برتن بیچ ہر چار جانب سے ایسا  
بند کیا گیا ہے کہ کہین سے بھی بیرونی اثرات نہیں پہنچتے دودھ فلٹر ہو کر بچے کے  
منہ میں پہنچ جاتا ہے۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گائے کا دودھ بھی پلایا جائے تو گو اس قدر مفید نہ ہو  
تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہوں جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہیں۔

مان کا دودھ جب کہ بچے کے معدہ میں پہنچ کر وہی بن جاتا ہے اس وقت بھی  
ہلکا اور ملائم ہوتا ہے، برخلاف اسکے گائے کا دودھ ثقیل اور وزنی ہو جاتا ہے۔  
اور چونکہ بچے کے معدہ میں اس کو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہیں ہوتی  
اسلئے ہضم ہونے سے رہ جاتا ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتا ہے۔  
ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی مان اور گائے کے دودھ میں ہوتا ہے کہ گائے  
کے دودھ میں ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے، اور مان کے دودھ میں شیرینی  
لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہو سکتی ہے، اور اگر گائے کے دودھ کو  
بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اسکی اصلاح کرنا ضروری ہے۔

اسٹری لاکٹرڈ کرنے سے دودھ کے اندر کے جراثیم قتل ہو جاتے ہیں۔

(بقیہ ماحشیہ صفحہ گذشتہ) دودھ پلایا جائے گا تو بے شک بچے کو بھی ہو جائیگی، اس طرح اگر دایہ کے

دودھ میں یہ مادہ ہوگا تو ضرور اس سے بچہ بھی متاثر ہوگا ۱۲

اور تریش ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

اس موقع پر اسٹریلائزنگ کی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

## اسٹریلائز کرنے کی Stralizing ترکیب

دودھ کو تین سے نکالنے کے بعد بلاتا خیر اس طرح جوش کمانے کے لئے رکھ دینا چاہئے کہ چو لھے پر پانی کے برتن میں جو پہلے سے گرم ہو رہا ہو دودھ کا ظرف جس کا منہ خوب بند ہو رکھا جائے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈھانک لیا جائے یا بوتل میں دودھ بھر کر منہ پر کارک ٹکا کر ایسی بالٹی میں رکھ دو جو پانی کے پلین منسٹ پہلے سے آگ پر رکھی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کھا گیا ہو، اس غرض کیلئے خاص قسم کی بوتلین بنائی جاتی ہیں جو عموماً مٹی ہیں اور وہ گرم پانی میں ٹھہر سکتی ہیں ورنہ ہر بوتل نہیں ٹھہر سکتی، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد ہوا میں نہ لاؤ، بلکہ آنچ سے اتار کر اسی پانی میں ٹھنڈا ہونے دو یا ایک فلائین کی تیلی میں رکھ کر گرم پانی میں ڈالو، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹھنڈی ہو جائے اور یہی لئے قسم کے ظروف اسٹری لائز Stralizing کرنے کو بازار میں ملتے ہیں اور ہر قسم کی چیزوں میں گرم کی جاسکتی ہے۔

دو حصے پانی دودھ میں ملانے سے دہی کا جز کم ہو جاتا ہے، اور پانی او شکر ملا دینے سے مان کے دودھ کے مشابہ ہو جاتا ہے دہی کے بڑے بڑے

مکڑوں کو یعنی جو دودھ کہ پیٹ میں جم جاتا ہو اسکا تحلیل کر ڈکڑی باری اور *Barley water* لائٹ وائٹر، سائٹریٹ آف سوڈا، بلحاظ تناسب عمر نصف گرین سے دو گرین تک ہر مرتبہ دودھ میں ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی وائٹر میں نشاستہ بہت خفیف مقدار میں ہوتا ہے، لیکن اگر اسکو ہلکا بنایا جائے تو گائے کے دودھ میں پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔ دودھ میں پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہو جاتا ہو، اسکو مانگو دودھ کے برابر کرنے کے لئے اولن اجزا کو مناسب مقدار میں ملا کر دینا چاہئے، اس مقصد کے لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودھ میں ملا کر دی جائے اور نصف ایک چمچ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے، ایک اونس گائے کے دودھ میں لائٹ یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا ایک گرین یا سائٹریٹ آف سوڈا *Citrate of Soda* دو گرین سواصلح ہو جاتی ہو لائٹ وائٹر کی قدر قابض ہوتا ہے اسلئے بچہ کو اگر اسہال آتے ہوں تو لائٹ وائٹر ملا دیا جائے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے، علاوہ اس کے کہ بچہ کو شکم میں دودھ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش ڈیپو دودھ میں ملا دینے سے بچے اسکروی کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں اور مصنوعی رضاعت میں اکثر بچوں کو یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ سولف اور بہت ہی خفیف مقدار میں اجوائن کی پوٹلی باندھ کر دودھ میں ڈال کر جوش دیا جائے تو وہ بھی اکثر بچوں کو مفید ہوتا ہے۔ سولف میں ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن

سردی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریح کے خارج کرنے کی حیثیت  
لیکن اجوائن کا استعمال موسم گرما میں کچھ ٹھیک نہیں معلوم ہوتا البتہ سواض کا  
استعمال ٹھیک ہے۔

مصنوعی رضاعت میں بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہو  
ایک سو دو/اولس تک ابتداء ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دودھ کھنٹے کے بعد دودھ پلانے  
اکثر بچوں کو سیری ہو جاتی ہے، شب کو اگر س بے دیا جائے تو پھر س بے اور  
پھر پانچ بجے صبح کو دیا جائے اور بعد ازاں ایک ہفتہ کے بعد شب میں ایک یا  
دو بار دودھ کا پلانا کم کر دینا چاہئے۔

ابھی ہندوستان میں عام طور پر مان کے دودھ نہ ہونے کی حالت میں  
کامل احتیاط جو اس باب میں مذکور ہے عمل میں لانا دشوار ہے اور بالعموم بکری  
اور گائے کے دودھ پر قناعت کرنی پڑتی ہے، کمین کمین گدھی کا دودھ بھی  
استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودھ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے  
مگر یہ دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر ہی خاصیت میں کم ہوا بمقابلہ اس کو اس میں  
ششاس اور چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے، مسلمانوں میں یہ دودھ حرام ہے  
بجائے اسکے گھوڑی کا دودھ دیا جائے جو خاصیت میں اسی کے برابر ہے۔  
اطبا کا قول ہے کہ اگر بچہ کو کھوڑی کا دودھ پلایا جائے تو چچک نہیں نکلتی، بکری کا  
دودھ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بمقابلہ مان کے دودھ کے بچہ کو شکل سے ہضم

ہوتا ہے اور اس میں بیک بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے پسینے میں خرابی اور  
آنے لگتی ہے اسوجہ سے بچوں کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ  
یہ جانور کچھ ایسا بے پردہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندمی چیزیں یا اور جو کچھ بھانا ہو  
کما لیتا ہے اسوجہ سے اس کے دودھ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکساں  
نہیں ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے  
اسلئے اگر اس کے کمانے پینے کی نگرانی رکھی جائے تو عمدہ اور تازہ دودھ بچے کیلئے  
دستیاب ہو سکتا ہے۔

گائے کا دودھ بھی عورت کے دودھ سے خاصیت اور ترے میں بہت ہی  
مٹا جاتا ہے اور بکری اور گھاس کے دودھ میں درسیاؤں کی کمی ہوتی ہے ، اور  
یہ بھی زیادہ تر بچوں کے استعمال میں آتا ہے۔

بیسنس کا دودھ بھی اگرچہ شل گائے کے دودھ کے بہت لیکن دیکھئے کہ اس  
میں کھل ہوتا ہے ، بیہوش کا دودھ بھی کبھی کبھی غفلت سے استعمال میں آ جاتا ہے  
لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قولنج پیدا کرتا ہے جبکی تکلیف کچھ سی طرح برشتا ہے  
نہیں کر سکتا۔

اکثر بے احتیاط ماہین بازاری دودھ جو غلامیوں کے کڑھائوں میں  
اوثار ہوتا ہے اور جس میں ہزار ہا جرثیم پلتے رہتے ہیں ، ملا دیتی ہیں اور دودھ  
کی احتیاط نہیں کرتیں ، ایسی ماؤں کے بچے ہمیشہ بیمار رہتے ہیں۔

در اصل ہت سی نہیں جانیں ماؤں کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہیں دودھ کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہیں کہ جس کا واسطہ تھوڑی سی تکلیف گوارا نہ کیجائے۔

ہمارے ملک میں جو طریقہ دودھ دوہنے اور فروخت کرنے کا ہے وہ حقیقت ایک ایسا طریقہ ہے جس میں اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے۔

دودھ میں کسی چیز کی آمیزش کر کے بیچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اسکی سزا معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوہا ہوا دودھ فروخت کرنا کوئی جرم نہیں حالانکہ یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔ بالعموم گھوسہ جی بن برتنوں میں دودھ دوہتے ہیں وہ مٹی کے ہوتے ہیں اور انکو صرف سر و پانی سے کھنگال لیتے ہیں پھر پیتل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی دھنڑی میں لا کر اسی قسم کے پیمانہ سے فروخت کرتے ہیں حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے گڑھاؤں میں سر راہ جوش و تیار ہوتا ہے۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودھ میں ہاتھوں کا، برتن کا، پیمانہ کا میل چھوٹتا ہے، اور پھر سڑک کی دھول اور گرد و مین پڑتی ہے اور بے انتہا مہلک جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہیں تو ایسے ناقص دودھ کے استعمال سے بچنے کی صحت کیونکر قائم رکھ سکتی ہے، اسکے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مضاف پانی بھی ملا دیتے ہیں اور اس کا علم تو کسی طرح نہیں ہو سکتا کہ جن جانوروں کا دودھ

استمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی ہیں یا نہیں۔

اسلئے جنکو خدا بمقدرت دے وہ اپنے بچے کے لئے گھر پر شیر داریوشی رکھیں اور اونکی صحت اور بیماری کا خیال رہے۔ اور جو وقت دودہ تمہوں سے نکلے اور سیو وقت سے احتیاط رکھی جائے۔

دو ہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائیں اگر زیادہ احتیاط مد نظر ہو تو گوال کر ہاتھ ہارک لشن *Poriclotomi* اور صابون سوجھلا سے جائیں، اور اوس کے کپڑے بھی صاف ہوں تہنوں کو کنکٹنے پانی سے دھو کر صاف تولیہ سے پونچھنا چاہئے دودہ جس برتن میں دو ہا جائے وہ صاف ستھا ہوا اور قلعی دار اور گرم پانی سے دھولیا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلوینیم کا ہوتا ہے کامل احتیاط کے برتن علیگڈھ ڈیری فارم میں ملتے ہیں جو ایک پائٹل سے لگا کر غالباً (۱۰) پونڈ تک کے ہوتے ہیں، تانبے یا پیتل کے برتن میں یا دیر تک دودہ رکھنے سے کیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن میں اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے، دودہ نکالنے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان میں نہیں آیا دودہ دوہنے کے بعد اسکو فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھ دینا چاہئے کیونکہ کچا دودہ جلد بگڑتا ہے دودہ کو زیادہ جوش نہ دیا جائے بلکہ کاسہ جوش دیکر اوتار لیا جائے ورنہ وہ مضر ہو جائے گا۔ جوش دینے میں یہ احتیاط رکھی جائے کہ راکھ اور گرد و غبار وغیرہ اکس میں



نہ گرسے، اور خوش۔ یہ تاکہ برتن لبا لیبہ بھرا ہو اور نہ پانچ منٹ تک جوش دینا  
 کاشی ہوگا لیکن اس میں تہی نہ کرے نہ دیکھائے کیونکہ اس سے دودھ کی طاقت  
 کم ہو جاتی ہے جوش کے بعد اسکو پھینچ یا بلور کے برتن میں باریک ٹمس کے  
 کپڑے سے سپہ پھا کر صاف ہوا میں رکھنا چاہئے۔

ایک ترکیب یہ بھی ہے کہ دودھ کو صاف برتن میں ڈال کر آگ پر چڑھا دیا جائے  
 اور جب دودھ بھلے ہی آجائے تو اسکو کسی صاف تھچہ سے اتار لیا جائے  
 اس کے بعد دودھ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جائے اور پھر ایک  
 دوسرے برتن میں کر دیا جائے جسکو نوب جوش دیے ہو سے پانی اور اچھی طرح  
 صاف کر لیا گیا ہو۔ نیز اس میں سرسہ طریقہ سے انبر اور دیش کم ہو جائیگا اور مائیت اچھی  
 ہو جائیگی ایک اور طریقہ بھی افلاسٹک کے ساتھ دودھ تیار کرنے کا یہ ہے کہ پہلے  
 ایک پتلی میں پانی دس گنا اور پھر اس کھینچتے ہوئے پانی میں دودھ کا پیالہ رکھ دو  
 اگر دودھ کی مقدار زیادہ نہ ہو تو پھر دودھ کے ظرف کو برف یا ٹنڈی پانی میں  
 رکھ دو۔ برتن میں رکھنا چونکہ واسطے ضروری نہیں ہے، کیونکہ انکو ۹۹ درجہ کا  
 گرم دودھ پلانا چاہئے،

مان اگر کسی مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودھ بتلائے تو ایسی چیزیں  
 برف میں رکھنا چاہئے یعنی برف ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف میں برتن کھنڈ  
 اگر چہ ہوشس کرنے سے دودھ کے خراب کرنے والے اور نیز بعض

بیماریوں کے جراثیم مرجاتے ہیں لیکن اس طریقہ سے بعض مریضوں میں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے وراثیت کے اجزاء کی مناسب ترتیب میں فرق آ جاتا ہے۔ اور اس کے اجزاء تبدیل ہو جاتے ہیں، پس ایسے دودھ کا عرصہ تک مسلسل استعمال ضرور کچھ فیصد تندرستی کے لئے مفید ہے، کیونکہ بیشتر اس سے اوستوفائی کمزوری اور فساد خون کا مریض لاحق ہو جاتا ہے اسلئے ایام رناعت میں مصنوعی غذا پر کبھی مین پہلے سفارش کر چکی ہوں اور تجربہ بھی ہو چکا ہے زور دینا، بشرطیکہ اسکو پوری احتیاط اور ترکیب سے جو موجد نے بتائی ہے بنایا جائے۔ پیسٹر رائزڈ ملک *Pasteurized Milk* بنانے کے لئی ضروری کچھ دودھ (۶۸) ڈیگریں گریڈ (۱۵۵) *Condignazul* دے فرین ہائیٹ (۱۵۵) *Condignazul* متعین اس انوارت کی نوارت میں منسب آؤ گنتہ تک پہنچائی جائے، ایسا دودھ بہ نسبت اسٹریلائزڈ *sterilized milk* زیادہ مفید ملک کے جو ش کیا ہوا دودھ ہوتا ہے، اچھا ہوتا ہے لیکن اسکی تازگی تووری دور رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اسکو ٹھنڈا کر لینا چاہئے۔ اگر ٹنڈک کا مقول انتظام رکھا جائے تو کئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی سردی ہی پہنچتی ہے تو پچیس گھنٹے تک خراب نہیں ہوتا لیکن اس و زیادہ بڑے نمبر پر رکھنا تاوقتیکہ برت نہیں نہ رکھا جائے۔

بچوں کے لئے دودھ پیسٹ یا انڈکٹ کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل میں بہرہ  
اور نہ پر کسی صاف، سفید کپڑے کی ڈاٹ اگا کر تانبے یا پتیل وغیرہ کے کسی کٹاؤ  
برق میں رکھو اور دودھ کے سطح کے برابر اوسم پانی بہو اور کسی آسان تدبیر سے  
بوتل کو برتن کی پینڈی سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے ارد گرد اچھی  
طرح پھیل جائے۔ اس ظرف کو چولہے پر رکھ کر ہلکی آنچ کر دو اور کم از کم دس منٹ  
(۵۵) درجہ قیاس (ٹرٹرفین ہائیٹ) *Rehmanheit* تک گرمی پہنچاؤ اسکو بعد  
اتار لو بوتل کی ڈاٹ دیکھ کر خوب کہو اور بلا ضرورت ہر گز نہ کالو۔ ہاں برتن کو  
چولہے پر سے اتارنے کے بعد ہی فوراً اوپر کوئی صاف گرم کپڑا آدھ کھٹے کیلئے  
پھیٹ دو اور اسکے بعد بوتل نکال کر کسی سرد جگہ رکھ دو۔

۴۔ امر ہر صورت میں ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودھ کے دھبے جوش دینے  
اور رکھنے میں جو برتن استعمال ہوں اور انکو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دھویا جاے  
یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودھ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی  
ضرورت ہے اور اسکے ساتھ شیشی اور چوخی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے  
اور خصوصاً موسم گرما میں زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودھ  
جلد خراب ہو جاتا ہے اور شیشی میں بوائے لگتی ہے اور اسکو کسی سرد جگہ  
ڈھک کر رکھنا چاہئے تاکہ کبھی اور گرمہ وغیرہ سے محفوظ رہے کہمیان زیادہ کثیف  
مستحبات سے آتی ہیں اور خاک کٹاؤ اور سڑی ہوئی چیزوں سے طرح طرح کے

زہریلے جراثیم اور مین چمٹ جاتے ہیں جو دودھ میں پرورش پا کر بکثرت ہو جاتے ہیں، انکی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انٹرنیشنل *National* کمیٹی کی حال کی رپورٹ بارہ جوائنٹل بینک موقع پر لکھا ہے کہ سکان مین گرد و غبار غلیظ چیزوں کے اتصال اور حقیقتاً دودھ کی حفاظت کے طریقہ اور اون ترکیبوں سے جسے دودھ استعمال کے لائق رہتا ہے عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گائے کا دودھ بھی ضرر رسان ہو سکتا ہے۔ بڑی کثافت زیادہ تر دودھ کی شیشی سے جس میں لمبی ربر کی ملی لگی ہوتی ہے پیدا ہو ا کرتی تھی جسکو صاف کرنا غیر ممکن تھا لیکن اب ایلمیری فیڈنگ باٹل رائج ہو گئی ہے اور اس سے یہ دقت جاتی رہی ہے۔ ایسی صورتوں میں جب بچہ کو خالص دودھ ہضم نہیں ہوتا تو اس طریقہ سے اطمینان کئے ہوئے دودھ میں ضرورت کے لحاظ سے لاکٹو واٹر یا بارلی واٹر جو احتیاط سے بتایا گیا ہو بقدر ضرورت حسب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر ملانا چاہئے۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کا دودھ کی جانب سے ذرا سی بے نعمتی بھی ظاہر کرنا اس بات کی دلیل ہے کہ اس کے پیٹ میں کافی مقدار پہونچ گئی ہے اسلئے فوراً اس کے سامنے سے شیشی ہٹا دینی چاہئے اور دوسری خوراک کے وقت تک اسکی نظر کے سامنے نہ آنے دیجائے، کم سن ماؤں کو ضرورت سے زیادہ کھلا پلانے کی کلت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ



## وودہ پلازی کا نقشہ اوقات

عمر کے پہلے ہفتہ میں	عمر کے دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتے تک	عمر کے تیسرے اور چوتھے مہینے میں	پانچویں مہینے میں	چھٹے سے نویں مہینے تک	دسویں مہینے میں
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
۶ بجے	۶ بجے	$6\frac{1}{4}$ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے
۸ بجے	۸ بجے	۸ بجے	$9\frac{1}{4}$ بجے	۱۰ بجے	۱۰ بجے
۱۰ بجے	۱۰ بجے	$10\frac{1}{4}$ بجے	۱۱ بجے	۱۱ بجے	۱۱ بجے
۱۲ بجے	۱۲ بجے	۱۲ بجے	۱۲ بجے	۱۲ بجے	۱۲ بجے
بعد دوپہر	بعد دوپہر	بعد دوپہر	بعد دوپہر	بعد دوپہر	بعد دوپہر
۲ بجے	۲ بجے	$2\frac{1}{4}$ بجے	۳ بجے	۳ بجے	۳ بجے
۴ بجے	۴ بجے	$4\frac{1}{4}$ بجے	۵ بجے	۵ بجے	۵ بجے
۶ بجے	۶ بجے	$6\frac{1}{4}$ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے
۸ بجے	۸ بجے	۸ بجے	۸ بجے	۸ بجے	۸ بجے
۱۰ بجے	۱۰ بجے	۱۰ بجے	۱۰ بجے	۱۰ بجے	۱۰ بجے
شب کو	شب کو	شب کو	شب کو	شب کو	شب کو
۱۰ بجے	۱۰ بجے	$10\frac{1}{4}$ بجے	۱۱ بجے	۱۱ بجے	۱۱ بجے
شب کو	شب کو	شب کو	شب کو	شب کو	شب کو
۱۲ بجے	۱۲ بجے	$12\frac{1}{4}$ بجے	۱ بجے	۱ بجے	۱ بجے

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اسکو دودھ پلانا شروع کر دیا۔ اگر وہ ہوکا ہو تو ضرور اسکو دودھ دیا جائے لیکن ہر بار وہ ہوک کی وجہ سے نہیں روتا اسکا اقیانوس کو ہونا چاہئے اور اسکو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت میں رونے پر بار بار دودھ دینا بہت مضرت ہے کسی وقت بچہ پیاس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت میں اسکو ایک چمچ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن میں چوزے کا شور بہ اور دوسرے دودھ دیا جائے لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جائے، اگر مصنوعی غذا نہ دی گئی ہو اور صرف مان دودھ پلاتی ہو تو ایسی صورت دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار میں یہ چیزیں دینی چاہئیں۔

کھیر، یا نیم پرشت انڈیا یا خام انڈا دودھ میں پھینٹ کر دیا جائے اور ایک بسکٹ میلس فوڈ کاروزانہ چوسانا چاہئے، آلو کے ملائم بھرتہ میں شور بہ ملا کر بھی دیا جاسکتا ہے اور روٹی مکھن بھی دینے میں مضائقہ نہیں۔

بعض بچے کم دودھ پیتے ہیں اور بعض زیادہ، تندرست بچوں کو عموماً زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہیں۔ غذا اگر بچے کے موافق ہوتی ہو تو وہ وزن میں بڑھتا ہے سونا اس کے لئے بہت مفید ہے، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے، غذا کی مقدار بڑھا دینے یا اوس میں تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو قے

ہو جاتی ہے۔ اگر اجابت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور پانی ملا کر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق ہونی کی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

کیفیت	وجوہات
۱۔ دودھ پینے کے بعد پھر بچہ ہوگا ہو جاتا ہے۔	۱۔ بمقابلہ دیگر اجزاء کے دودھ میں پانی کا جز زیادہ ہے اور دودھ بگاڑتا ہے۔
۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے	۲۔ دودھ زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے۔
۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑھتا ہے	۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں پکائی ہوئی ہے۔
۴۔ پانچ ماہ سبز رنگ کا پتلا اور درد کے ساتھ ہوتا ہے۔	۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔
۵۔ تکی ہوئی ہے اور اکثر سبز رنگا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکار بھی آتی ہے۔	۵۔ دودھ میں خرابی اور ذہنیت زیادہ ہوتی ہے۔
۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔	۶۔ دودھ میں ذہنیت کم ہوتی ہے۔
۷۔ قبض اور دست کے ساتھ منجمد پاخانہ ہوتا ہے۔	۷۔ ذہنیت اور شکر کو مقابلہ دینے میں جہم جھکاؤ والا اور زیادہ ہوتا ہے۔



مندرجہ بالا علامات میں سے اگر کوئی علامت پائی جائے تو غذا میں اصلاح نہ رہی کرنی چاہئے اور اگر اجابت ٹھیک نہ ہوتی ہو تو دوا کرین۔ *Sodium bicarbonate* دودھ پلانے کے وقت ملا دینا چاہئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی رائے سے فوراً کوئی دوسری تدبیر کرنی چاہئے، اگر اجابت پھٹی پھٹی ہو تو اس وقت لائٹ وائٹ سفید ہو جائے تین مہینے تک بقدر ایک چمچہ پائے اور بعد ازاں ساتویں مہینہ تک ایک چمچہ اور ایذا دکر دیا جائے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اگر لائٹ وائٹ کو زیادہ مقدار میں ہمیشہ استعمال کیا جائے گا تو اس سے اسٹیمین خراش پیدا ہو جائیگی اور سنت آنے لگیں گے۔

## دودھ پلانے کا طریقہ

دودھ کی خوراک کا انداز بھی ضرور رکھا جائے مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لئے تین اونس دودھ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہئے، اگر دیکھو کہ بھنم نہیں ہوتا تو پانی کی مقدار بڑھا دی جائے، پلانے سے پہلے دودھ کو ۹۹ درجہ کے گرم پانی میں رکھ کر گرم کر لینا چاہئے یا اس قدر گرم کیا جائے کہ انگلیوں کو اوسکی گرمی خوشگوار معلوم ہو، شیشی کشتی نہ ہونی چاہئے، نہ اوسکی گردن ٹہری ہو اور نہ اوس میں ربڑ کی ٹیوب ہو، اور نہ اوس میں تیج و خم ہوں، اگر تیج و خم

ہونگے تو دیونا شکل ہوگا اور پورے طور پر صاف نہیں ہوگی ، بڑکی گھنٹی میں  
سوراخ نہوں ، بلکہ تینا بڑا سوراخ رکھنا منظور ہو ایک سوئی گرم کر کے سوراخ کر لیا جائے  
اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچ کر دودھ پیتا ہو تو سوراخ چوٹا ہونا چاہئے ، اور اگر  
آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ میں سیر ہوتا ہے اور  
پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنٹی میں بڑا سوراخ کرنا چاہئے ۔

بچے کے سر میں شیشی لگا کر تنہا پلنگ پر دودھ پینے کے لئے نہ چوڑنا چاہئے  
بلکہ گود میں اسی طرح لئے رہیں جس طرح پستان سے دودھ پلانے میں کیا جاتا ہو  
کیونکہ دودھ پلانے کے وقت گود میں لئے رہنے سے کیفیت مصنوعی رضاعت کا  
بدل ہو جاتا ہے ۔

بوتل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اس کے کہ بچہ دودھ کھینچے بڑکی  
گھنٹی میں دودھ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر قالین کا  
غلاف چڑھایا جائے ہانچوں میں سے بعد بچے کو بجائے شیشی کے پیالے دودھ کا  
پینا آسانی سکھایا جاسکتا ہے ، کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بمقتضای شیشی کے  
زیادہ آسان ہوتا ہے ۔

دودھ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح ہو کر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ  
دو شیشیاں رکھی جائیں ، شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی میں کنکال کر گرم پانی  
سے دھوتا چاہئے دودھ کا ذرا سا حصہ بھی شیشی میں لپٹا ہوا نہ رہنے پاوے خشک چادر

یا ناک کی کنکریاں ڈال کر خوب بلا کر صاف کر لینا چاہئے۔ صحت پرست مہر دین دوبا  
 پانی میں ایک چمچ وائٹک ڈال کر *washing soda* ڈال کر شیشی کو گرم پانی سے دھو لینا چاہیے  
 دودھ پلانے کے بعد بڑا والٹ کر اور صاف کر کے خوب گرم پانی میں  
 جسمین بورکوشن *Boric solution* پڑا ہوا دینا چاہئے بلکہ ہرقت ایک شیشی کو صاف  
 کر کے گرم پانی میں پڑا رہنے دیا جائے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے پاک رہے  
 بعض لوگ دودھ کو بتی سکے ذریعہ سے پلاتے ہیں ، اور یہ بتی دودھ میں چڑی رہتی ہے  
 اور دودھ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا قوتیتا میں رکھا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت  
 مضہر ، کیونکہ اسمین جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہیں ہے۔ شاید  
 شیشی سے دودھ پینے والے بچوں کے لئے اس قسم کی بتی سے زیادہ خطرناک  
 کوئی شے نہیں ہے ، صد فیصد سیلپرٹیا کشتی ناشیشی کو بغیر نلی کے استعمال  
 کرنا چاہئے ، لمبی رٹر کی نلی لگی ہوئی شیشی بھی اچھی نہیں ہوتی ، جب وہ استعمال میں  
 رہتی ہے تو دودھ پوسنی سے ملتا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہیں ہوتا ، یہاں تک کہ شیشی  
 حسالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ میں ہوا نہیں جانی پاتی ، علاوہ اس کے  
 یہ شیشی چونکہ بیضادھی شکل کی ہوتی ہے اسلئے صاف کرنے میں آسانی ہوتی ہے ، اس  
 شیشی میں نشان بنے ہوئے ہوتے ہیں جس سے بڑے بچوں کا انداز ہوتا ہے اور  
 وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمر دین میں بچے کو دینی چاہئے ، اس ترکیب سے  
 مصنوعی غذا دینے میں بڑی سہولت ہوگی ، ہوا جانے کا سوراخ اس خوبی کے ساتھ

بنایا گیا ہے کہ دودھ ذرا بھی نہیں ٹپا سکتا۔

قدرتی طریقے کے بموجب سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے ، اگر یہ نہ تو چھوڑا  
کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جاسکتا ہے لیکن ان ظروف کو ہیشہ پلو گرم پانی سے  
دھو لینا چاہئے اور اسکے بعد انہیں دودھ ڈالنا چاہئے ، شیشے اور چینی کی برتن  
اگر ہوں تو منسوب ہوں اور تمام برتنوں کے کنارے گول ، صاف اور چمکنے والے ہوں  
برتن دودھ سے ہرگز نہ ہوں بلکہ اتنا خالی رہے کہ بچہ سپکین کے ذریعے  
پی سکے۔

وہ غذائیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچوں کو ہرگز نہ دی جائیں انہیں  
چکنائی بہت کم ہوتی ہے ، اور نو دس ماہ کے بچہ کو انکو ہضم نہیں کر سکتے ، چونکہ  
المبری فوڈ نمبر ۱ سیلینس فوڈ اور الٹو ملک *malted milk* بن نشاستہ کا جز  
قطعی طور پر نہیں ہوتا ، اسلئے خفیف مقدار میں یہ غذائیں دودھ کو گاڑا کرنے کیلئے  
چھ ماہ کے بعد شرط ضرورت استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے  
ضرورت منوعی غذا پر ہی رکھنا ہے تو المبری فوڈ نمبر ۱۔ ایک ہفتے کے بچہ کو دیا جاسکتا  
نمبر ۲ چار مہینے سے شروع کیا جاسکتا ہے ، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک  
کے لئے ہے۔

اکثر کتابوں میں دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اس پر  
عمل کر نیسہ بہت بچے بظاہر موٹے نہیں ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزاء کے

لدا دینے پر بھی لگائے ، بکری و بچہ کا دودھ ہضم نہیں کر سکتے اسلئے وہ سر سے  
 طریقوں سے اون کو دودھ پلانا چاہئے ، مثلاً بارلی و اٹرین ملا کر یا تمام دودھ  
 یا کوئی دوسری مرکب غذا استعمال کرائی جائے ، اگر کسی وجہ سے دست آور ہو  
 ارار و نٹ پلانا مفید ہے پیچش یا دانٹون کے ہستونین چھل کی پیچ یا مونگا  
 پانی بھی دودھ میں ملایا جاسکتا ہے ، یہ مان اور ترس کی ہوشیاری پر مشتمل ہے کہ  
 بچے کی طبیعت کے موافق غذا تیار کی جائے لیکن مناسب ہے کہ تجربہ کار ڈاکٹر  
 سے بھی رائے حاصل کر لی جائے ۔

## خالص دودھ

بعض بچوں کو خالص دودھ بلا پانی ملائے ہوئے اور بلا جوش دیئے ہوئے  
 بعض اوقات بہ نسبت پکائے ہوئے دودھ کے زیادہ فائدہ کرتا ہے لیکن اگر  
 گائے کا کچا دودھ پلانا بہت تو دودھ کھانسنے والے کے ہاتھ اور برتن کی صفائی کی  
 بہت زیادہ ضرورت ہو ، خالص دودھ جس میں پانی نہ ملایا گیا ہو وہ اس مقدار کا  
 جو عموماً دی جاتی ہے نصف مقدار میں بچوں کو دیا جائے ، یا گائے کے تھن کو  
 خوب دھوا کر بچے کو تھن سے لگا دیا جائے ، اور یہ طریقہ بہت ہی محفوظ  
 طریقہ ہے ۔

دودھ کے متعلق جو ہدایتیں اس کتاب کی ابتدا میں لکھی گئی ہیں اون پر بچے کی

صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔

## ہاضم دودھ

ہاضم دودھ کی ضرورت بچوں کو زمانہ بیماری میں ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہو گیا ہو اور منتلی رہتی ہو، یا شکم میں درد ہو رہا ہو۔

دودھ جو ہاضم، اور مصلح اجزاء ملا کر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ میں جا کر وہی نہیں ہوتا، اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اسکا استعمال ٹھیک نہیں ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اوس میں پانی ملا دیا جاتا ہے اسلئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہیں ہے، البتہ ٹکٹو گر ہر مرتبہ ملا دی جائے، اور مقدار اوسی قدر ہو جتنی کہ دودھ کے ساتھ ملائی جاتی ہو۔

## بچوں کی غذائیں انڈیا

اکثر کتابوں میں دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال میں نہایت کامیابی کے ساتھ آزمائش ہو چکی ہے کہ بچوں کی غذائیں انڈیے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اوسکو اوسی حالت میں استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اورخالص دودھ کا ملنا دشوار ہو، کیونکہ بچوں کی اصلی غذا قدرت نے دودھ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گائے کے دودھ کے ساتھ ایک دو بار اسکو بھی دیا جائے تو غالباً

مفید ہو ، چند مثالیں بھی مصنف نے لکسی ہیں کہ مہینوں تک بچوں کو دودھ نہیں دیا گیا ہے ، اور صفِ اگ ایلش دیا گیا ہے ، اسکی ترکیب یہ ہے کہ مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جائے اور آٹھ اونس تک پانی ، اور ایک چمچ شکر ملا کر خوب ہلایا جائے پھر ایک کپڑے میں چھان لیا جائے اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد ایک ہنس خفیف طور پر نیم گرم کر کے پلایا جائے ، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ قطرے کا ڈیو رائل ہر مرتبہ ایذا کر دیا جائے اور اسکی مقدار دودھ کی مقدار سے زائد نہ ہونا چاہئے ، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے ۔

جاڑے کے موسم میں بڑے بچوں کو ہ قطرہ یخنی بھی دی جائے ۔

بجائے خالص دودھ کے پاپیون کا آب جوش یا بارلی واٹر دودھ میں ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے ، بعد چندے ہلکی اوٹ میل یا چانول کا پانی دیا جاسکتا ہے ان سب میں بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے ، اگر یہ اجزاء ملا دئے جائیں تو بچے آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں ۔

انڈے کی سفیدی بھی بہت مفید ہوتی ہے اور دودھ میں ملا کر کمزور بچوں کو دینا چاہئے لیکن اسکے متعلق میرا ذاتی تجربہ کہ نہیں ہے اسلئے ڈاکٹر کی رائی سے استمال کرنی چاہئے ۔

## گوشت

۱۸ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچے کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہیں اس زمانہ میں

اوسکو مرغی کا چوزا یا بٹنا ہوا بکری کا گوشت تھوڑا تھوڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے کہ اوسکو قیمہ کر کے اور روٹی کے ٹکڑوں یا آلو کے بھرتے عین اوسکا شوربہ ڈال کر خوب ملا یا جائے۔

گھرورا اور چھوٹے بچوں کو گوشت کا بار یک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے

## پھل

بچوں کو پکے زود ہضم پھل مثلاً دم پخت آلوچے یا سیب دو پھر کی غذائیں اعتدال کے ساتھ دینے میں کوئی ہرج نہیں، لیکن دو سال کے اندر ہرگز نہ دیئے جائیں، موسم گرما میں شیریں نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کی طور پر دینا خاصکر مفید ہے، ایک سال کے بچے کو دو یا تین چار کے چھچھے کے مساوی ہر دو پر کی غذا سے ایک گھنٹہ قبل یہ شربت دیا جائے اور رفتہ رفتہ مقدار میں چار بڑے چھچھے تک بڑھا دیا جائے۔

یہ وہ امور ہیں جو کتابی ہیں اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھ دیئے ہیں لیکن جو چیزیں نئی معلوم ہوں اونکو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیا جائے، اور کہیں یہ نہ کیا جائے کہ خود کتاب پڑھ کر اوسى پر عمل شروع کر دیں کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف ہیں اسلئے ہمیشہ نئی بات جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر عمل نہیں کرنا چاہئے



## عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہئے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو  
مگر اس کا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پاے۔ سب سے بچ کر ہمیشہ  
سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

سختے اور سیانے بچوں کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سرد یا سخت گرم نفاخ  
اور ایسی غذائیں جن میں وہ اجزاء جو بدن ہوتے ہیں کم ہوں نہ دی جائیں۔

سخت اور پلا ہوا انڈا، پنیر، مٹین مین بند کیا ہوا گوشت، مورا، مارن  
بط، اور دریائی جانوروں کا گوشت، اول، اجگر، گردہ، اور پڑھکھٹ غذائیں،  
حلوے، اور مرغن کھانے سخت مضر ہیں، مشروبات میں چار، کافی، قہوہ وغیرہ  
بھی اونکے لئے باعث نقصان ہے۔

## غذائیں اور اون کے اوقات

دودھ پھرانے کے بعد غذا دینے میں اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کی جائے  
تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہے گی۔

بارہ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح۔ قریباً  
نصف پائنت ٹینس فوڈ کا مرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ سے

۹ بجے صبح تک قریباً نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب دیکھن لگا ہوا ایک ٹنڈا ٹکرا  
 ڈبل روٹی کا۔ تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑھ بجے تک قریباً نصف  
 پائنٹ دودھ انڈامع مینس فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور  
 مکھن اور ایک بڑا چمچہ بہر ساگو یا یارچ کی کبیرہ چوتھے وقت کی غذا ساڑھے چار بجے  
 سے لیکر پانچ بجے تک قریباً نصف پائنٹ مینس فوڈ کے مرکب میں ایک ٹکڑا روٹی کا  
 ٹکڑا دیا جائے، پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنٹ  
 مینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ سے اٹھارہ جینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریباً ۴ بجے صبح ایک ٹنٹ  
 پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب جس میں ایک ٹکڑا روٹی کا بھجکا ہوا۔ دوسرے وقت کی  
 غذا ۹ بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودھ اور انڈامع مینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا  
 اور مکھن۔ تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑھ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر بخنی اور  
 تھوڑے چاول۔ ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کبیرہ چوتھے  
 وقت کی غذا قریباً ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودھ  
 مینس فوڈ کے ساتھ۔ پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت  
 ہو تو نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے بیس جینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے  
 کے قریب نصف پائنٹ مینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور مکھن۔

دوسرے وقت کی غذا صبح قریباً ساڑھے نو بجے نصف پائنت ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ کے بسکٹ۔ تیسرے وقت کی غذا آخر وقت ڈیڑھ بجے کے قریب نصف پائنت گائے یا بکری کے گوشت یا چوزہ کی بھینجی یا ایک نیم برشت انڈا اسکے ساتھ مکھن لگا کر ایک ٹکڑہ ڈیل روٹی یا چاچنی اور دودھ ملینس فوڈ یا ملینس فوڈ کا بسکٹ اور ایک طشتری چاول کی کبیر۔ چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اور مکھن کے ساتھ ایک پتلا ٹکڑہ ڈیل روٹی کا مینسے چوبیس مینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ بسکٹ تیسرے وقت کی غذا اون کو ڈیڑھ بجے کے قریب ایک پڑاچھہ بر خوب صاف چوزہ یا بکری کا گوشت اسکے ساتھ ایک لوکا بہرتا اوس مین دو یا تین بڑے چمچے بہر عمدہ شور بہ ملایا جائے۔ مٹریا گو بھی کا بہرتا ہی تھوڑا بہت دیا جاسکتا ہے چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اسکے ساتھ مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑہ ڈیل روٹی کا یا ایک طشتری چاول یا ٹے بیو کہ کی کبیر ہو۔

## باب چہام

بچے کے سونے کا طریقہ، شکم، بچے کا وزن اور قد، سر،  
حواس خمسہ، دماغ، دانت نکلتا، بولنا، ٹائٹمیل،

بچوں کے متعلق حفظانِ صحت کی جو باتیں ہیں، اُن سودا دین  
کو واقف ہونے کی بڑی سخت ضرورت ہے خصوصاً ان کا فرض ہے۔  
کہ وہ ہمہ تن بچوں کی دماغی، اور جسمانی صحت کو ملحوظ رکھے، اوسکو  
ہمیشہ اس امر کی جستجو میں کوشاں رہنا چاہیے، کہ وہ کون کون سے  
ایسے طریقہ ہیں جنکو ذریعہ سے بچوں کی اخلاقی و دماغی اور جسمانی  
حالت میں ترقی ہوتی رہے، اگر مان یہ چاہتی ہے کہ چھوٹا بچہ جو  
اسکی تفویض میں ہے وہ زندگی کے خطرات سے محفوظ رہے،  
تو اوسکو لازم ہے، کہ ولادت کے بعد ہی سے بچے کی نشوونما کے  
قواعد سے پوری طور پر واقفیت حاصل کرے، کیونکہ اعلیٰ تربیت  
کی بنیاد اسی واقفیت پر مبنی ہے اور تربیت خواہ جسمانی ہو یا قلبی،

وقت پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے

## سوئے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے ۱۱ و ۱۲ ماہ تک درست بچہ تو صرف اس وقت اٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہے، بچہ جتنا بڑھتا جاتا ہے، اسکی غنید بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹوں میں قریباً ۱۵ یا ۱۶- گھنٹے سوتا ہے بعض بچوں کا دماغ اس سے متحرک ہو جاتا ہے کہ ان کو بے چینی کے باعث سے شب کو غنید کم آتی ہے ایسی حالت میں ان کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے مان کو کامل طور پر اسکی نگرانی رکھنی چاہیے، اور خود بھی کوئی منشی نہ دینی چاہیے، بلکہ ایسی حالت میں فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچوں کو سو جانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا نہایت خطرناک ہے اگر بچہ کی غنید غیر معمولی ہو، یا جب اسکو اٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے میں بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بیتابی ہو، یا آنکھ کی پتلیاں سسکڑ کر چھوٹی ہو جائیں، چہرہ کا رنگ زرد پڑ جائے، مضمین خلل واقع ہو۔ اشتہاک کم ہو جائے، قبض کی شکایت رہے اجابت میٹھے رنگ کی ہو

بچہ زرد، کمزور، اور نڈھال ہو جائے تو فوراً نہایت غور کے ساتھ دیکھنا چاہیے، کہ افیون تو نہیں دلیگی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہیں کر لی گئی، کیونکہ یہ جملہ علامتیں افیون یا زہریلی چیزوں کی ہیں،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا میں بے احتیاطی، یا عموماً دانتوں کی تکلیف یا پیٹ میں کچھ سے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جھانک ہو تازہ، اور کھلی ہوا میں پھرانا چاہیے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روز باہر لیجانا چاہیے گرمی کے موسم میں صبح چھ بجے، اور جاڑ میں ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پہر کو پانچ بجے کے بعد لے جائیں، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے اور سونے سے روکنا نہ چاہیے، بچے کو سونے سے جگادینا بڑی غلطی ہے نہ سرت نوزائیدہ بچوں کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہو اگر تاہم بیٹہ کے بلحت سوتے ہیں، اور دونوں بازو کھینچ کر خم ہوتے ہیں اور دونوں ہاتھ کمر کے برابر ہوتے ہیں ہاتھ کی انگلیاں کسی قدر بند ہوتی ہیں انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہے بعض بچوں کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہیں جس سے بعض وقت اس بچہ میں تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نٹکا ہوا اسٹوہوتا ہے کہ شکم کو عضلاتی دیوار دبیر نہیں ہوتی، بلکہ پیولی ہوئی ہوتی ہے، اگر بچے کا شکم پتلیا یا دبا ہوا ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا اسواقی نہیں ہے، یا مدت آتے ہیں، یا کوئی دوسرا مرض لاحق ہے۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چوبیس سے پچیس گرام برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن روز بروز تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے اور آٹھ ماہ پر دو ناٹرا ہو جاتا ہے، اور تین ماہ کے انتہام پر تقریباً سہ گونہ بڑھ جاتا ہے تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے،

شیر خوار بچوں کو اکثر استفراغ ہو جایا کرتا ہے، غمہ مادہ کی زیادتی اسکا باعث ہوتی ہے، جب معدہ زیادہ دودھ کو قبول نہیں کرتا تو اسکو قے کے ذریعہ سے خارج کرتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جانچنے کے لئے سب سے بہتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سوتا ہو تو دیکھا جائیگا کہ وہ اپنے گرد پیش کی چیزوں کو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اسکا چہرہ بھلا ہوا، اور گول نظر آئیگا یعنی وہ غیف نہ ہوگا، اسکی نظر تیز اور جلد بدن نرم اور شفاف ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اوسط درجہ کی رہے گی، جب وہ روئی یا چلائیگا، اسکی آواز زوردار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی وجہ یا دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اسکی رنگت زرد نگاہ

تاریک، اور غم آلود، اور بدن کی کھال بوڑھوں کی جلد کی طرح خشک اور جھڑی اور نظر آئیگی، عضلات ڈھیلے ہون گے، وہ روئیگا تو اسکی آواز کڑواؤ بڑے آدمی کی سی ہوگی، جسکو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف میں کراہتا پڑے تو وہ بہت ہی دہیمی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی کھوپڑی کے وسط میں اسکی پیشانی کے قریب انگلی رکھکر یہ دیکھیں کہ کھال کا وہ پردہ جو سر کی دو ہڈیوں کی باہن فصل ڈالتا ہے، لوجدار اور تننا ہوا ہے تو اس سے معلوم ہو جائیگا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اسکو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہ دیکھیں کہ سچے کے سر اور تالو کی دو لون ہڈیاں ایک دوسرے سے نہایت قریب ہیں، بلکہ بسا اوقات ان میں سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس نقطہ میں کوئی غیر طبعی تشیب یا گٹھ یا پائین، تو یہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اسکو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

## بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھ سے آٹھ پونڈ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑھے چار سیر ہی ہو تو یہ کوئی غیر معمولی وزن نہیں ہے، لیکن کبھی کبھی ڈیرہ سیر سے بھی



کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیوں کے زیادہ وزنی ہوتے ہیں  
ابتدائی چند دنوں تک بچے یقیناً چہرہ سے آئہ اولس نکلیں  
میں گھٹ جاتے ہیں، لیکن ماں کا دودھ کافی اُتر آنے پر پھر اُس وزن  
کو جلد حاصل کر لیتے ہیں، چنانچہ جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں،  
اُن کا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے، اسلئے ابتدا ہی سے اُن کو دودھ  
وغیرہ دیکر ضعف سے بچانا چاہیے، اور علیٰ ہذا کمزور بچوں کی بھی قوت  
گھٹنے نہ دی جائے،

شروع میں کئی ماہ تک بچہ خوب بڑھتا ہے، یعنی تندرست بچہ  
روزانہ تین چوتھائی اولس سے ایک اولس تک وزن میں بڑھتا ہے  
یا پانچویں مہینے تک چار سے چہرہ اولس تک فی ہفتہ کے حساب سے بڑھتا ہے  
پہلے سال میں بچے کا قد آٹھ انچ ہو جاتا ہے، اور وزن سہ چند،  
اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکساں نہیں بڑھتا  
تو ماں کو متعجب نہ ہونا چاہیے، تمام جاندار یکساں نہیں بڑھتے بلکہ اُن کے  
بڑھنے کا ایک وقت معین ہوتا ہے، اور جب وقت آ جاتا ہے تو ایک  
بار ہی بڑھ جاتے ہیں، اور اس کے بعد کے زمانہ میں اُن کے بڑھنے  
کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے  
ماں البتہ اگر بچہ عرصہ تک ایک ہی حالت میں رہے یہاں تک کہ کھوکھی اُسکی

ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہوگا۔ یہ ضرور ہے کہ جیسے بچے کی صحت ہوگی ویسی ہے اُسکی نشوونما بھی ہوگی، عمر چھ ماہ کے بعد بچے کا وزن انصاف ہو جاتا ہے، اور اسی سال ختم ہوتے ہوئے ایک پونڈ وزن میں رہ جاتا ہے، اور دوسرے سال میں ایک پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑھتا ہے، یہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ اور مناسب غذا دی جائے تو اُس کا وزن سنہ رجبہ ذیل حساب سے بڑھ ہیگا اگرچہ ہر ایک بچے کے وزن کی یہ مقدار مقرر نہیں ہو سکتی، جو اس نقشہ میں ہے، لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی،

عمدہ	روزانہ خوراک	وزن میں ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵- اونس	۱۳ - اونس	۸- پونڈ
دوسرے	۲۰ سے ۲۴- "	۳۰ "	۹- ۱۴- اونس
تیسرے	۲۴ سے ۳۰- "	۳۶ "	۱۱- ۹- "
چوتھے	۳۰ سے ۳۴- "	۴۲ "	۱۲- ۱۳- "
پانچویں	۳۴ سے ۳۶- "	۴۸ "	۱۴- ۸- "
چھٹے	۳۶ سے ۴۰- "	۵۰ "	۱۵- ۱۲- "
ساتویں	۴۰ اونس یا اونس ساٹھ	۵۴ "	۱۶- ۱۳- "

عمد	روزانہ خوراک	وزن میں ترقی	کل وزن
آٹھویں مہینے	۴۰- اونس یا اونس زیا	۲۳	۱۸ پونڈ ۴ اونس
نویں	" "	۲۲	" ۱۰ " ۱۹
دسویں	" "	۲۰	" ۱۴ " ۲۰
گیارہویں	" "	۱۱	" ۹ " ۲۱
بارہویں	" "	۷	" ۰ " ۲۲

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۶) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ کمین کمین سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہیں اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لائے ہوتے ہیں بعد ازاں اول شش ماہی میں ایک انچ ہر ماہ میں بڑھتا ہے، اور دوسری شش ماہی میں نصف انچ فی ماہ بڑھتا ہے،



بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضاء کے بہت بڑا ہوتا ہے اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونوں ہڈیوں کو درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جسکو اصطلاح میں تلو کہتے ہیں، اور وہ جگہ چھوٹے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے میں وہ جدید

بہی شریع ہوتی ہے جس سے وہ جگہ ڈھک جاتی ہے اور دوسری سال کے  
ختم ہوتے ہوئے ہڈی غلاف کی طرح اوس پر پیدا ہو جاتی ہے، کھوپڑی کی  
اس کھڑکی پیدا ہو جانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ تندرستی بھی  
نہیں ہے، یا ام الصبیان کا مادہ ہے،

اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چیتیاں انڈی گوشت  
ترکاریاں، کھانی چائین، ورنہ دودھ میں لائم و اثر یا ڈاکٹریس دھیت  
کر کے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائیں،

اگر بچہ پیار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو ماں کو جاننا چاہیے کہ یہ  
اتہاد رہہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت  
ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا باہر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت  
کی علامت سمجھنی چاہیے،

## حواس خمسہ

بچے کی آنکھ ابتدا میں بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی جگہ اچیز  
سامنے آتی ہے، تو بچے کو کچھ نہیں معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور  
روشنی کا فرق پہچاننے لگتا ہے اور دو ماہ کے اندر مانول چھوڑی یا قوت حاصل ہوتا ہے

تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگ بچے کو اچھے معلوم ہونے لگتے ہیں جو چیز اس کے سامنے ہو کر گذرتی ہے، اس کے ساتھ آنکھ کی تیلیوں کو بھی لگانے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے، ذائقہ اور سونگھنے کی قوت کئے ماہ تک تیز نہیں ہوتی، قوت سامعہ جلد آجاتی ہے، اور شروع ہی سے شور غل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی آوازیں جلد پہچانتے لگتا ہے۔

### دماغ

پہلی ماہ میں عقل کا مادہ دماغ میں نہیں ہوتا اور اعصاب کے ہلانے میں ارادی قوت سے بچہ کام نہیں لیتا بلکہ چوسنا، جوانی لینا، رونا یہ سب نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ جمعہ میں بچہ سوتا رہتا ہے ابتداً ۲ گھنٹے میں ۴ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے تاوقتیکہ بچے کے سونے کی ٹیک عادت نہ پڑ جائے خاصو شی ضروری ہے لیکن دوسرے بچے میں یہ عادت ڈالنا چاہیے کہ حنائی کاروبار بھی انجام پاتے رہیں اور حقد رشور کہ نہ کمان میں عموماً ہوتا ہے اس میں سنانے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت تین کہ بچے کے سونے کے حالات ہر شخص مکافین اپنے بچوں کے بن پائے لگے۔

تیسرے مہینے میں اعصابی قوت اور عقل کی نمونہ ایک خاص فرق معلوم ہو گا سر پھیرنے کی بچہ کو شش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو دیکھ کر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن میں جاگتا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے، پچھڑا سر کا بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور بوٹ کاپنے لگتے ہیں بلکہ کل جسم پر لرزہ سا پڑتا ہے اس لیے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے کہ ہر وقت بستہ بین گرم پانی کی بوتل رکھی رہے۔

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہئے بلکہ دونوں جانب ملائم تکیے رکھے جائیں تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل زیادہ ہمارے ہندوستان میں ضرورت نہیں مان چلنے کے جائزہ ان میں گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتل و بیگز گدے کے نیچے رہنی چاہئے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال محفوظ رہے اگر کالہ نکل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہیگا مان کے بستر پر بچہ کو ہرگز نہ سٹلانا چاہئے بلکہ پلنگڑی پر علیحدہ سلا یا باٹے دودھ پینے کے وقت اگر مان کے ساتھ سو جائے تو مستحق نہیں لیکن جب پی چکے تو فوراً علیحدہ کر دینا چاہیے۔

چوتھے مینٹ مین بچہ کی نظر کے سامنے چوتھیں گزرتی ہیں اور ان کو وہ دیکھتا ہے اور اگر تنہا رہتا ہے اور اس کا غمو اچھا ہو رہا ہے تو اس میں ارادی قوت بھی کس قدر آجانے کی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سرا اٹھانے کی کوشش کرے گا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈھیلے ہوں نہ تنگ۔ ڈھیلے کپڑے وہ اپنے ہاتھ پیر بخوبی ہلانیں سکتا گویا کہ ڈھیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہیں، اور بہت تنگ غمو کو روکتے ہیں اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہیے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور غمو کا مانع نہ ہو۔

تیسری مینٹ کے بعد فرش پر روزانہ گرم کپڑا بچا کر اور ہلکے کپڑے پہنا کر بچوں کو لٹا دینا چاہئے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھ پیر خوب چلا اور ہلا سکیں۔

روزانہ غسل کے بعد ان کو آہستہ آہستہ مالش کر کے تھپکنا چاہئے کہ جسم میں ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار مینٹ سے کم کے بچے کو نہ گاڑی میں سوار کر کے پہرائے اور نہ اس کو ہاتھوں میں لیکر ہلائے۔

روزانہ گود میں لیکر آہستہ آہستہ چلنے سے بچوں کی قوت غمو کم

ملتی ہے اور اگر بچے برآمدے میں سلائے جائیں تو اون کو تازہ ہوا  
خوبہ ملتی ہے بچے کا منہ دھوپ میں نہ ہونا چاہئے اور نہ اوس پر  
سرد ہوا کے جھونکے آئے چاہئیں ان باتوں میں کہلائیوں کا اعتبا  
نہ کیا جائے اگر مائیں ان خرمی باتوں کا خیال کرتی رہیں تو دست اور  
بخار کے حملوں سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

پانچویں مہینے میں آسانی کے ساتھ بچہ اپنے سر کو پھیر لگتا ہے  
اور چیزیں کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتھ کو بڑھاتا ہے اور دوسروں کو  
جو کچھ کرتے ہوئے دیکھتا ہے اوس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور  
خوش ہونے لگتا ہے۔ چوتھے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہیں اور بچوں کے  
رونے میں فرق ہو جاتا ہے لیکن بعض بچوں کو دیکھا گیا ہے کہ جب  
وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہیں تو آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور یہ  
تکلیف کا رونا ہوتا ہے اس کو تو بہہ کرنی چاہئے۔

جو مائیں کہ اپنے بچے کے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی  
ہیں اون کو لازم ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اوسکے وجہ کو  
معلوم کر لیا کریں تندرست بچے پھلی مرتبہ بالا راہ چلا کر زور سے  
پنج لگاتے ہیں اور اون کی غرض یہ ہوتی ہے کہ دوسروں کو اپنی  
طرف متوجہ کریں یا اپنی خواہش کو پورا کر لیں اس رونے کو ضد کارونا



کھنا چاہتے اور جہان تک ممکن ہو کچھ توجہ نہ کیجائے کیونکہ اگر بچہ کی  
 ضد کی تعمیل کی گئی تو بعد چند سے یہ ضد خلیج ہو جاتی ہے اور بچہ  
 کو بھی تکلیف ہوتی ہے بھترین طریقہ اوس کے خاموش کرنے کا یہ ہے  
 کہ بستر پر تھپ تھپا کر اوس کو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے  
 رونے پر مان کو ضرور توجہ کرنی چاہئے۔ بعض اوقات شکم میں درد  
 واقع ہو جانے کی وجہ سے بچے پیچ کر یکایک روتے گتے ہیں یا کراہ  
 کراہ کر دھیمی آواز سے روتے ہیں اور بھوک کی حالت میں بار  
 بار بچپنی کی آواز سے روتے ہیں۔ ان سب حالتوں میں سب سے  
 پہلے جس سبب سے روتے ہیں اوس کو دور کیا جائے ایک چھپے  
 دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے درد کو افاقہ ہو جاتا ہے  
 اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور  
 مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہ بھی جاننا چاہئے کہ  
 بچے اور بھی بہت سے سببوں مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا  
 زیادہ گرمی سے روتے ہیں۔ کمرہ میں جس ہو تو تازہ ہوا کیلئے  
 روتے ہیں دیر تک ایک ہی کروٹ رہنے یا دیر تک کھلائے  
 جانے سے تھک کر بھی روتے ہیں۔ بعض اوقات پانی پی گئے  
 جانے یا تنگ لباس اور ہمارے لحاف یا چادر وغیرہ ناگوار تکلیف دہ

ہونے کے سبب سے یا زیادہ پلانے ڈولانے سے تھک کر رہنے لگتے ہیں۔

چھٹے ساتویں مہینے میں قوت اور عقل میں بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ اوشکر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسی چھوٹے بچے بٹھانا نہ چاہیے ریڑھ کی ہڈیوں میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لیں حقیقت میں چہار ماہ تک تو بچوں کو سر اور پیٹھ پر بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ بٹھائے نہ کڑا کرے اگر خلاف کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئے۔ چھٹے ساتویں ماہ میں دانت دکھلائی دینے لگتے ہیں اس زمانہ میں دن میں چار یا پنج مرتبہ بچوں کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہئے۔

## دانت اگانا

اگرچہ بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہوتا دانتوں کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے مان کھایا انا کا دودھ پیتے ہیں یا جنکی نگہانی اصول پر ہوتی ہے اونکو

کوئی خطرہ نہیں ہوتا اصل بات یہ ہے کہ دانتوں کے نکلنے کی مدت سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے دانت کا نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے اعضاء میں بھی تغیر ہوتا ہو معده اور امعاء میں خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا اثر پھونچتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنجے بخار دست جلدی تیار یاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی خرابی اسوقت میں بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

مائن مختلف اقسام کی ایسی غذائیں جن میں نشاستہ کا جزئیہ ہوتا ہے یا غیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہیں جس کے طفیل میں اون کی اولاد ایسی مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتی ہے کیونکہ بچہ کے معده میں اسقدر قوت نہیں ہوتی کہ ایسی غذا کو ہضم کر سکے عموماً اسوقت میں، قے، بخار، تشنج بہت زیادہ لاحق ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بد ہضمی ہو جاتی ہے اور اس بد ہضمی سے یہ مرض پیدا ہو جاتے ہیں یا زیادہ دنوں تک گائے کو دودھ یا نامناسب غذاؤں کے استعمال سے ام الصبیان اور خراش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چھٹے یا ساتویں ماہ دو دانت سامنے کے پھلے نمودار ہوتے ہیں یہ دو لون دانت مقرض کا کام دیتے ہیں تین چار ہفتہ کے وقفہ کو بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہیں آٹھویں ماہ میں ان دونوں دانتوں کے اوپر ایک ایک دانت اوپر کے سوڑوں میں دکھائی دیتا ہے بعد ازاں تین چار ماہ تک کوئی دانت نہیں نکلتا اوپر کے دانت کے جواب میں نیچے کے سوڑوں میں دو دانت نکلتے ہیں اور بارہویں مہینے سے چودھویں مہینے تک چار کچلیاں دونوں جڑوں میں نکلتی ہیں اٹھارویں یا بیسویں مہینے میں نیچے اوپر چار دانت ابتدائی دانتوں کے دونوں طرف نکلتے ہیں جنکو کھوٹی کہتے ہیں پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑھیں چوبیسویں مہینے میں تیسویں مہینے تک نکلتی ہیں اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست رہا تو ڈھائی سال میں دس دانت ہر جڑ سے نکلتے ہیں۔ یہ لازمی نہیں کہ جو طریقہ دانتوں کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اسی طریقہ پر سب بچوں کے دانت نکلتے ہیں۔ بعض اوقات ان دانتوں کے نکلنے کی ترتیب میں فرق ہو جاتا ہے اور دائم المریض بچوں کے دانت اکثر توقف سے نکلتے ہیں۔

در اصل دانتوں کا نکلنا بچوں کی قوت اور تندرستی پر متوکل ہے

اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچہ میں موجود ہوں یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کر سکے اکثر کمزوری دانتوں کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوتے سب دانت نکل آنے چاہئیں، جون جون دانت نکلیں بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہئے اور اس کے لئے وقفہ کا زمانہ بہت سوزون ہوتا ہے، اس زمانہ میں غذا تبدیل کر دے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہیں پڑتا۔ بچوں کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کر کے علاج کرنا چاہئے، بعض بچوں کو جب دانت نکلتے ہیں تو اون کی ناک اور آنکھ سے پانی بھتا ہے چہنیکل ور خشک کھانسی آتی ہے، بعض بچوں کو بدھضی ہوتی ہے منہ میں چھوٹی چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں یا جسم پر چھنسیاں نکل آتی ہیں ماؤں کا یہ خیال کرنا کہ ان شکایات میں دست اندازی کرنا یا دوا علاج نہ کرنا چاہئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلتے وقت بچوں کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسمال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف حرارت ہوتی ہوئے آخر میں بخار ہو جاتا ہے اور تشنچ پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بن جاتا ہے

بچوں کے لئے خفیف مقدار میں سفوف دار چینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی  
 شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے اس کے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور  
 براونکٹس *Bronchites* ہونے نہیں پاتا اگر بخار یا بخینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور  
 تلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ میں جس میں زیادہ  
 روشنی اور شور و غل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو  
 گرین برومائڈ آف پٹاسیم *Bromide of Potassium* تھوڑے پانی میں حل کر کے  
 بچہ کو پلا دینا چاہیے جو شکایات اور بیماریاں دانت نکلنے سے منسوب کی  
 جاتی ہیں ان سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچوں کو دودھ باوقات مقررہ  
 دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ میں خوب پانی پلایا جائے  
 اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا میں خوب آرام  
 سلا یا جائے اگر مسوڑا پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے  
 بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت  
 نکلنے میں شکاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو  
 تو صرف ڈاکٹر ہی سے شکاف دلایا جائے۔

دانت نکلنے وقت مسوڑوں میں سلسلا ہٹ پیدا ہوتی ہے  
 اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچہ کی ماں اور کھلائی کا لباس ایسا  
 نہ ہو جس کا رنگ بچھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اس کو نہ دینا چاہئے کیونکہ

کھلونے میں ہر تال اور زنگار کا رنگ ہوتا ہے۔

میٹھی کی چوسنی یا چھچھ جس میں ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہونی چاہئے۔ بین یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے سوڑ وں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔ چھ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جنگو دودھ کے دانت بھی کھا جاتا ہے مگر ناشروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہ مستقل دانت ساتھ ہی ساتھ اس وقت نمودار ہوتے ہیں

باقی قسمی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت سے پھل گرجاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جیڑے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اسلئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بانی کاربونیٹ آف سوڈا الوشن *Bicarbonate of Soda lotion* یا پانی میں کپڑا تر کر کے روزانہ صاف کیے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دندان ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچوں کے دانت دکھلا دئے جائیں  
 جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھ سوراخوں کو بند کر کے  
 سڑنے سے محفوظ رکھ سکتا ہے دانتوں میں درد کی وجہ سے بلا  
 مسوڑوں سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ میں جاتی ہے اس  
 بدبھنی ہو جاتی ہے۔

آٹھویں نوین مہینے میں بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھ جاتا ہے  
 اور جو کچھ اس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اس کو بغور دیکھنے  
 میں مشغول رہتا ہے بلا سہارے اگر کچھ بیٹھ نہ سکتا ہو تو مان کو  
 لازم ہے کہ اس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو  
 غذائیں ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسویں مہینے  
 بارہویں مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کریگا اور  
 اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے چلے  
 بچہ کو پاؤں پاؤں چلنے نوینا چاہئے لیکن چھریں بدن کے بچے  
 جنکی پرورش اپنی مان یا آٹا کے دودھ سے ہوتی ہے اکثر ایک  
 سال میں اچھی طرح چلنے لگتے ہیں، اگر ڈیڑھ برس تک کوئی بچہ نہ  
 چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے



## بولنا

بچوں کو یہ مناسب سے آخر میں آتا ہے لیکن چند الفاظ کے ادا کرنے اور زور زور سے ہنسنے سے معلوم کیا جاسکتا ہے کہ بچہ کی صحت اچھی ہے۔ جب ایک گھرمین کنی بچہ ہوتے ہیں تو چھوٹے بچے بمقام بلہ بڑے بچوں کے نسبتاً جلد بولنے لگتے ہیں بولنے میں بچے ایک سو دوسرے کے معلوم ہوتے ہیں۔ جو بچے بہت دنوں کے بعد پلٹتے ہیں یا عرصہ کے بعد بولنے ہیں اور ان کا نمو بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اونکی صحت اچھی نہیں ہے۔ اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھ کر شناخت نہ کر سکتا ہو یا اس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤں نہ ہلاتا ہو بلکہ بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ میں کوئی نہ کوئی خرابی ضرور ہے۔

مختلف بچوں کو مختلف اوقات میں بات کرنا اور چلنا آتا ہے۔ بعض بچے چار برس کی عمر میں بھی ایک جملہ صاف طور پر زبان سے ادا نہیں کر سکتے لیکن پھر تھوڑے دنوں کے بعد جلد باتیں کر سکتے اور چلنے پھرنے لگتے ہیں اور اس توفیق کی تلافی

ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ سست اور شہ مردہ رہتا ہو تو فوراً  
 ڈاکٹر کے پاس لیجا کر سبب دریافت کرنا چاہئے۔ سنگین بیماریوں  
 کا اثر بچوں پر ایک ہی قسم کا نہیں ہوتا بلکہ قوت اور نحو وغیرہ پر  
 اثر پڑتا ہے اگر بد ہضمی مزمن ہو جائے تو اوس کا بھی اثر اوسکی  
 تمام باتوں پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور ہوتا ہو  
 ایسے بچوں کی پرورش اور پرداخت میں بڑے صبر اور خبر گیری  
 کی ضرورت ہے۔

بعض بچوں کے پیٹ میں کرم پیدا ہو جاتے ہیں اور طحال  
 بڑھ جاتی ہے سعدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہیں ہوتا اور ضعف  
 ہو جاتا ہے۔ ان وجوہ سے اوس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہو جاتا ہو  
 خراب آب و ہوا ان امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز گروئکو  
 گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب و ہوا کی غرض سے  
 پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا  
 اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہنچتی ہے۔ کسیدہ  
 اپنے سے بڑے بچوں کے ساتھ کہلنے کو دینے کا اثر نحو پر اچھا  
 پڑتا ہے۔ بچوں کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ  
 ان کی عادت خراب ہو جائیگی وہ جلد سیکہ جاتے ہیں کر ونا

چیز کے حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہیں رہتا اس لئے تندرست نہیں رہ سکتا یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ طفولیت ہی سے ڈالنا چاہئے۔ ایسے بچوں کے ساتھ اگر دوسرے بچے بھی ہوں تو بہت مدد ملتی ہے۔ جو بچے کسی گھر میں تنہا پرورش پاتے ہیں اور ان کے ہم عمر بچے گھر میں نہیں ہوتے تو خسارے میں رہتے ہیں

## بچوں کا ایم ٹیبل

مان کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹائم ٹیبل مقرر کر دے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصبح بھانا ملنا چاہئے۔ اور اپنے پلنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ نھانے کا وقت نہ آجائے اور بھلانے کا کام مان کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئے یا ہوشیار ثانی یا دادی اس کو کمرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جسمانی اور اس کے نمو کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل سے بچہ کو جلد فارغ کر دینا چاہئے تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کرے

قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب نزدیک موجود رہنی چاہئے  
ابتداءً پانی کا ٹمپیرچر ۹۸ سے ۹۹ تک ہونا چاہئے لیکن بعد ازاں  
رفتہ رفتہ ۸۵ کر دینا چاہئے۔ گود میں لیکر اول بچہ کے تمام  
جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازاں ایک بار ایک تولیہ میں  
پیمٹ کر گرم پانی میں اوتارنا چاہئے اور دو منٹ سے زائد پانی  
میں ہر گز نہ رکھنا چاہئے۔ ٹب سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا  
اسیج اوسکی ریڑھ میں پھیر کر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک  
ہاتھن سے مالش کی جائے اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے  
مالش کریں بعد ازاں کپڑا پہنا دیا جائے۔

گرم پانی میں یا یو راسک لوشن میں روئی تر کر کے منہ کو  
صاف کر دینا چاہئے۔ غسل کے بعد دودھ پلانا چاہئے۔ اور  
اگر سوتے تو تازہ ہوا میں سلانا چاہئے۔

دن میں جب سلا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا میں بشرطیکہ  
ناموافق نہ ہو تو زائیدہ بچوں کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت  
ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا نہیں پاتے تو روتے ہیں  
کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود میں لے کر باہر لے  
جاسکتی ہے۔ تیسرے ہفتہ کے بعد صلیب دار برآمد سے بین دن میں سلا سکتی ہے

بیٹروں کو ادا اور اچھا ہونا چاہئے۔ دوسرے بچوں کو اوس میں  
 نہ سلاتا چاہئے۔ اور تمام گنت پو پڑے اور کپڑے وغیرہ فوراً  
 مکروہ سے باہر کر کے غسل خانہ میں رکھ کر پانی میں ڈال دینا چاہئے  
 شام کے وقت آخری تہہ دھو پلانے کے پچھلے نو زائیدہ بچے کے  
 کپڑے بدل دینے چاہئیں اور راتہ اور سوئے گرم پانی سے دھو کر  
 پوڈر چھڑک دینا چاہئے۔ فلائین کے کپڑے سونے میں بچوں کو  
 بہت سفید ہوتے ہیں اور ان کو سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔  
 وزنی کسل اور وزنی چادر سے ٹکی اوئی چادر میں قابل ترجیح ہوتی  
 ہیں۔ سردی کے باعث ہماری چیزوں کے اڑنا دینے کی وجہ  
 سے بچے جاگ اٹھتے ہیں اور رونے لگتے ہیں مان کو معافیاں ہوتا  
 کہ بھوک کی وجہ سے روتا ہے وہ اٹھ کر فوراً دودھ پلا دیتی ہے  
 سالانہ اوس کو غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ موسم سرما میں ایک  
 گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھنا چاہئے جیسا کہ اوپر بھی بیان کیا گیا  
 تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودھ پلانے کے لئے ہرگز  
 نہ جگانا چاہئے۔ کمزور اور قبل از وقت مولود کو اللبتہ شب میں  
 غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ جو دیا جائے وہ قدری

وقفہ کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچوں کا اہم کمزور  
 ہوتا ہے اس لئے سمورے ہی شہر کی غذا ان کو دینا چاہئے اگر وہ وہ  
 بلانے میں وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور  
 مناسب دی جائے تو منہ مہمت اشیاء مثلاً انیون وغیرہ کے جنگو  
 مائیں تنگ اور چھو کر بچوں کو استعمال کراتی ہیں اور ان کی ضرورت  
 نہ ہوگی۔ مائیں اکثر بچوں کو تعویذ وغیرہ پہناتی ہیں اور ان پر  
 کپڑے کے غلاف ہوتے ہیں جو بوجہ کثیف اور میلے ہونے کے  
 بہت نقصان کرتے ہیں اگر تعویذ پہنائے جائیں تو چاندی یا سونے  
 میں سنڈ ہوا دئے جائیں اس کے علاوہ گلے میں ربڑ لٹکاتا ہوا ہوتا  
 جب میلہ ہوتا ہے تو اس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور جب بچہ اسکو  
 چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم میں جا کر بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس  
 کو بھی دھو کر صاف کر دیا جائے اور گھر سے اور گلے میں لٹکانیکا ڈورا  
 ہمیشہ بدل دینا چاہئے۔ خالی ربڑ کی چوسنی سے جبرے اور عہدہ کے  
 نمونے پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ میں ریاخ پیدا ہونے لگتی ہے  
 البتہ اگر بڑی گھنٹی سخت ہو تو جبرے کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں جن سے تندرست اور صحت مند  
 بچوں کی تربیت اچھی ہوتی ہے اور ابتداء ہی سے ان کو کوئی چیز مانگنے کی عادت  
 نہیں ڈالی جاتی تو ان کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جب بچہ پھوڑ نمدی اور چڑچڑا ہو گیا ہو تو اندھیرے کمرے میں چپ چاپ اس کو لٹا کر سلا دینا چاہئے اور وہ دیر تک پڑا سو یا کرے۔ شب میں سونے سے پہلے اگر ماں بچہ کو حاجتی پر بٹھا کر روزانہ پیشاب وغیرہ سے فارغ کر دیا کرے تو تھوڑے دنوں کے بعد اس کو عادت پڑ جائے گی اور شب میں رومال وغیرہ خراب نہ ہوں گے اگر ابتدا ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے کے ساتھ وہ سمجھ جائیگا کہ اس کو کیا کرنا چاہئے اور خود بچہ اور ماں دونوں تکلیف سے بچ جائیں گے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہوا خوری کو جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہئے اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گنڈا اور خراب نہیں کرتا۔

اس طرح ہر اگر بچوں کے کھانے، سونے، نخلانے اور کھیلنے کے اوقات معین کر دئے جائیں اور بچہ عادی کیا جائے اور اوس پر سختی سے پابندی کی جائے تو ایک نو جوان ماں کو معلوم ہو جائیگا کہ بچہ کی نشوونما کس قدر عمدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور بچہ کن کوائے دن ہمیشہ رہا ہو جائے اور اس کی کوفت و تکلیف سے وہ خود

بھی محفوظ رہے گی۔

جن بچوں کی تربیت و نشوونما ان اصول پر کی جاتی ہے وہ  
مختلف امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور جسمانی اور دماغی لحاظ سے  
توانا و مضبوط ہو کر اپنی عمر طبعی کو پہنچتے ہیں۔



# باب پنجم

## نہجے بچوں کے امراض

دوا علاج - بیماری کی ابتدائی علامات - نال سے خون نکلتا  
تشخ - آنکھ کا آنا - یرقان گلے کا آجانا - چٹے - بال خورا -

جوان بحالت صحت اپنے پیچے کی نشو و نما کو بغور دیکھتی رہتی  
ہے اور سکویا بیماری کی خفیف علامت اور نشو و نما کی ذرا سی کمی  
فوراً معلوم ہو جائیگی - اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد  
ابتدائی دو سالوں میں بڑھ جاتی ہے اس لحاظ سے یہ ابتدائی  
دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہیں -

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہیں جن میں غذا کی بے ترتیبی سے  
بچوں کی ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں اور ام الصبیان اور تشنجی امراض  
کی شکایات بچوں میں پیدا ہو جاتی ہیں یا باضہ میں فتور ہو کر ہمیشہ  
کے لیے پیچہ کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے، علاوہ اسکے اگر اس زمانہ

پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جائے تو بچہ کے اعصاب ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتے ہیں اور خلقی طور پر بچے اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ خفیف وجہ سے بہ مقابلہ جوانوں کے زیادہ نقصان پہنچ جاتا ہے اگرچہ جوانوں کے مقابلہ میں بچہ کو جلد طاقت اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے، فی الواقع یہ کہا جاسکتا ہے کہ بچوں کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے اور خفیف اسباب سے فوراً امراض پیدا ہو جاتے ہیں، بعض اوقات بدھنسی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آ جاتا ہے لیکن احتیاط کرنے سے فوراً ٹمبر پھر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات دیانت شکنی کے زمانہ میں یہ اثر بچوں پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست بچوں کو نیند کم آنے لگتی ہے۔

ہرمان کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریوں کو معلوم کرے۔ ان کے علامات و اسباب اور ان سے بچنے کی تدابیر کو جان لے تاکہ بڑی بیماریوں کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ ہونے پائے۔ اور چوٹی چوٹی شکایات اور معمولی شکایات سے پریشان نہ ہو۔ اگر خفیف و معمولی شکایات کا فنیہ شروع ہی میں کر دیا جائے تو خراب نتائج کا سد باب ہو جاتا ہے۔

## دوا علاج

جب کسی گائون یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جو جان واپس نہیں آتی تو وہاں مکان میں مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا شوق ہوا کرتا ہے اور مائیں ذرا سہی کوئی شکایت بچہ میں دیکھتی ہیں تو فوراً دوا دینے کے لیے اٹھ کھڑی ہوتی ہیں مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اسکو دوا کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ اُنکے بچوں دوا پلانے میں عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہیں اسی قدر اون کے استعمال کرنے میں دل چکپاتا ہے بچوں کے معمولی امراض و عوارض کے۔ دکنے کی بہترین تدبیر یہ کہ اون کو آرام دیا جائے اور ہلکی غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دیا جائے تو آسان ترین دوا جسکو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوا مین خانگی دوا خانہ میں رکھی جائے اور وہ بھی خفیف حالتوں میں نہ استعمال کی جائے بلکہ خاص حالتوں میں ہی چاہئیں گھر میں کہی سٹی ادویہ نہ رکھنی چاہئیں کیونکہ اس سے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہیں۔ نوین باب کے آخرین ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ اُن کے رکھنے کے ظروف پر اُنکے نام پڑھیں

پر لکھ کر چپان کر دیے جائیں اور دوا استعمال کرنے کے بعد الماری مقفل کر دی جائے تاکہ بچوں کی دسترس نہ ہو۔

بچوں کو دوا پلانے میں خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا چاہیے تاکہ دوانا گوارا اور بد رنگ نہ دکھائی دے اور تلخ و بد مزہ دوا کو شیرین بنا کر بچہ کو پینے کی ترغیب دے سکیں۔ دوانا غلطی ہو اس کو یہ دھوکا یا دہشتا ہے اور آئینہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دوا پلانے کے پہلے اور بعد تھوڑی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کرے گی۔ عہدہ چیز ہے فوراً پی جاؤ۔ چوٹے بچوں کو ذائقہ میں چند ان امتیاز نہیں ہوتا اگر تھوڑی تھوڑی دوا دی جائے تو وہ گھونٹ سے پی جاتے ہیں اگر سفوف کھانا ہو تو گلیسرین *glycerian* میں انگی ڈبو کر سفوف میں ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اتار رکھ دو۔ بڑے بچوں کو اگر سفوف دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ میں رکھ کر دیا جائے۔ قبل دوا پلانے کے بخار والے بچہ کے مونہ کی خشکی کو ایک چمچ گرم یا مقطر پانی سے دوا زدن چاہئے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ پانی پلا دیا جائے۔ نرم و ریشمی کپڑے سے منہ صاف کر دیا جائے۔ لیکن اس بات کی احتیاط رکھی جائے کہ کپڑا صاف ہو۔

کاڈلین آئیل *Codliver oil* دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک مونہ میں کھدایا جائے تو

اسکی بھڑکی زبان پر معلوم نہیں ہوتی اور قد رے۔ بائی کاربونیٹ آف سوڈا۔  
*Bicarbonate of soda* کو کھڑا کر کے گرم دودھ میں حل کر کے پلانا چاہئے اسکوٹ  
 آف مالت *Extract of malt* بھی گرم دودھ میں دینا چاہیے خاص کلیسرین  
 یا شہد میں ملا کر کونین دی جا سکتی ہے۔ بچوں کے سامنے بیٹھ کر دوانہ تیار کر دینا  
 چاہیے بلکہ تیار کر کے بچہ کے سامنے لائی جائے۔ اور جلد پلا دینا چاہئے

## بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تندرستی میں جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو مان کو فوراً پتہ  
 چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہیں کہ اگر مان کو علامات  
 مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیار رہے دیکھتی  
 نہ رہے تو ممکن ہے کہ اسکی نظر خطا کر جائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنیوالی  
 علامات سے غفلت کیجاوے تو قبل اسکے کہ مان کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار  
 ہے یا نہیں اسکی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے ہی کر دیا گیا ہے۔ پاتھانہ  
 کے رنگ یا تو ام کا تغیر ہونا، پیٹ کا زائد از اعتدال پھول جانا، یا  
 چھٹا ہو جانا۔ یا بدنہمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض  
 ہونے کی علامات ہیں

بچہ کا بدن حالت صحت میں نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہیں۔ اور مرض کی حالت میں اسکے فضلا بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے، منہ بھی خشک ہو جاتا ہے اور زبان بدرنگ ہو جاتی ہے،

بچہ جس حالت میں لیٹا ہوتا ہے اس سے بھی مرض کی بہت کچھ کیفیت معلوم ہوتی ہے۔ اگر بد ہضمی کی وجہ سے پیٹ میں درد ہے تو جت یا کر دٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنے رانوں کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت درد کی وجہ سے روتے گا اور دونوں ہونٹ جدا ہو کر یہاں تک درد کی وجہ سے کھینچ اٹھیں گے کہ دانت یا مسوڑھے دکھائی دیں گے پیٹ کے درد میں بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور بھوین چڑھا لیتا ہے اور درد رُک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیل کر دیتا ہے اور چپ چاپ لیٹا رہتا ہے بعض خطرناک بیماریوں میں بچہ پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور دونوں گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے تشنج کے دورہ میں سر کسی ایک طرف کھینچ جاتا ہے ایک بازو دیا ٹانگ سخت ہو جاتی ہے۔ بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہونے پر قبل آنکھوں کی پتلیوں کو گھماتا ہے درد سر کی وجہ سے بچے اپنا ابرو سکڑا لیتے ہیں حالانکہ باستثناے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچوں میں خلاف فطرت ہے، تین چار علامات سے امراض سبعہ کی شناخت ہو سکتی ہے۔ تنفس بہت تیز ہوتا ہے

یعنی ایک منٹ میں سینے سے چالیس یا پچاس باتنفس ہوتا ہے۔  
 پسلی اور سینہ میں بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے ناک کے نتھنے بھی  
 جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہیں اور اکثر اوپر کھینچ جاتے ہیں سینہ پر  
 ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی  
 پڑ جاتا ہے اور سونے میں چونک اٹھتا یا رونے لگتا ہے کبھی سکیاں  
 بھی لیتا ہے۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہو گئی یا خشک اور زور سے  
 کھانسی آتی ہے تو ان کو چاہیے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار  
 ہو جائے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہو جاتی ہے بعض اوقات یکایک  
 زور کے ساتھ سونے میں کھانسی شروع ہو جاتی ہے یا دن میں کسی وقت  
 اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی میں  
 بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہیں لے سکتا یہ کھانسی خطرناک  
 ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع  
 کر دینا چاہیے۔ بچوں پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اسکی علامت  
 یہ ہے کہ بچہ مونہ کھول کر جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت میں نتھنے  
 پھول جاتے ہیں، بچہ کونید نہیں آتی اور وہ دانت پیتا ہے اور چونک  
 پڑتا ہے یا یکایک جاگ اٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدبھمی

اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخار میں مشترک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ کا پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔ امراض قلب و شش یعنی (پھیپہ) و جگر میں ہاتھ پاؤں سو ج جلتے ہیں۔

سب بیماریوں میں بچے اپنے چوٹے پلنگ اور بستر پر تنہا نہیں سو سکتے جو بچے کہ ہوشیار اور اپنے بچوں کی ہر چوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہیں یہ ممکن نہیں کہ ایسی چوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھ نہ سکیں مثلاً جھوک کا کم ہو جانا بچہ کا مضمحل ہونا کھلونے وغیرہ سے دل نہ ہلانا انگوٹھے کو تیلی میں دباے رہنا کھیلنے یا کھڑے ہونے کی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اٹھانا۔

ان باتوں سے سمجھنا چاہیے کہ سر میں درد یا کوئی تکلیف ہے۔ اس طرح بے چین اور روتے رہنا اور سوتے میں چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونے کی وجہ سے سخت کھجلی ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہیں یہ ایک زبون عادت کی بنیاد ہوتی ہے جو تمام زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔ گندے پانی میں غسل کرنے یا ٹھیک طور پر رومال نہ استعمال کرنے کی وجہ سے اور جلد کے پھل جانے کی وجہ سے کھجلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اعمایں کرم پیدا ہو جانے سے بھی ایسی ہی خراش



ہوجاتی ہے۔

کیا نوجوان ماؤن کو بچون کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب میں بتلائے گئے ہیں وہ زیادہ مشکل معلوم ہوں گے، نہیں انکو یاد رکھنا چاہیے کہ بچون کی پرورش اور تربیت کرنے میں انکو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہیں اور جو سبق وہ اس طرح حاصل کریں گی وہ آئندہ مانیتے کے اہم فیض کی انجام دہی کیلئے ان کو بہت مضبوط کر دیں گے۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اسکے کہ مائیں تعلیم یافتہ ہوں کوئی قوم معراج ترقی پر نہیں پہنچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤن کی بحالت ہوتی ہے

## نال سے خون نکلنا

اگر ابتدا ہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کی جائے گی تو پانچوین یا چھٹے دن نال کے گرد جانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت میں یورک بوشن *Boric solution* سے دھو کر اور بورک ایڈ *Boric acid* خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی

ایک بڑی گدی کمر باندھ دینا چاہئے۔ دن میں دو بار اس  
 نمبر سے عمل کرنا چاہئے۔ اور کیسٹر آریل *Castor oil* کا ہکا ڈوز  
 (خوراک) بھی ملا دینا چاہئے۔ ایسی حالت میں غفلت کرنے کا نتیجہ  
 خطرناک ہوتا ہے۔ اچھے ہو جانے کے بعد اگر ناک کسی قدر باہر نکلی  
 آئے تو ایک یڑھی اور چوڑی روئی کی گدی پر ناک پوڑ چڑک کر ایک  
 بیٹی سے ہر وقت ناک بند ہی رہنی چاہیے اور جون جون سچہ  
 کو طاقت آتی جائیگی ناک درست ہو جائیگی۔ اگر ناک ہپول گئی  
 ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اس میں چار سو راخ کر کے  
 ناک پر موٹی گدی رکھ کر باندھنا مفید ہے۔ چھالیہ گھسکر چھلی کے تیل  
 کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی ناک یا امعا کے کبھی  
 خون آجاتا ہے اگر خون تھوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہیے۔  
 بعض اوقات پکی ہوئی پستان سے دودھ پینے کی وجہ سے  
 بچوں کی تے میں خون کی پھٹکیاں خارج ہوتی ہیں۔

ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکایک  
 خون کی تے کرے یا پانخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت  
 خطرناک ہوتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران میں  
 بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذائے دہنی چاہیے۔

اور اگر خون کے آنے کے بعد برد اطراف (جسم ٹھنڈا) ہو گیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

## تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اسکا دورہ شروع ہو جاتا ہے اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دبب بانیکی وجہ سے لیتے نوزائیدہ بچوں کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعہ سے امعاء صاف رکھی جائیں تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بد ہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچوں کے معدے اور امعاء بہت کمزور ہوتے ہیں اور غذا پہنچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مڑوڑ پیدا ہو جاتی ہے لیکن رفتہ رفتہ جیب معدہ اور امعاء دونوں اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہیں تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہیں کہ بچہ کا رنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں اور سفید پتلیاں دکھلائی دیتی ہیں پھر دورہ شروع ہوتا ہے، مٹھی بند ہو جاتی ہے اور انگوٹھا اوکے اندر ہو جاتا ہے چہرہ اور ہاتھوں میں تناؤ ہوتا ہے بعد ازاں دوسرے اعضا میں تناؤ ہو جاتا ہے اور تنفس

بدقت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہوجاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً  
چپ چاپ سو جاتا ہے۔

جن بچوں کے اعصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہیں  
اُن کے مودہ میں خراش ہونے سخت بخار کے آنے امعاء میں کرم  
پیدا ہوجانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہو جاتا ہے۔  
امعاء میں کرم پیدا ہونے کو بچوں کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ  
ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اسل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اور جن بچوں  
کو تشنج سے دودہ پلایا جاتا ہے ان کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب  
تشنج کے آثار معلوم ہوں تو غذا میں تریسم ضرور کرنی چاہیے۔

دودہ پلانے والی انا مقرر کی جائے اور اگر دستیاب نہ ہو تو  
غذا میں صرف دودہ دیا جائے اور کافی مسٹر۔ ارین بارلی واٹر  
*Barley water* یا لائٹ واٹر *light water* کا کھانا عمر کے ملا یا جائے یا  
مصنوعی رضاعت کے بیان میں جن خاص غذاؤں کا تذکرہ کیا گیا  
ہے اُن کا استعمال کرایا جائے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعہ سے  
امعاء کو صاف رکھنا چاہیے دورہ کے وقت ۱.۵ درجہ کے گرم پانی  
میں ایک چمچ اسپرٹ ایمنیا *ammonia* یا رانی ملا کر بچہ کو غسل دینا چاہیے  
غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعاء خراش پیدا کر نیوالے

ما دون سے صاف ہو جائیں تب سے نکالنے کے بعد بچہ کو مکمل اڑھا کر  
اٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کر کے رکھنا چاہیے  
اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہو جائیں تو پھر دور و غموماً  
نہیں ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک  
گرین برومائیڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium*  
قدرے پانی اور گلیسرین *Glycerian* ملا کر چہ چہ گھنٹہ کے بعد  
دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجائے ایک گرین کے دو گرین  
برو مائیڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium* کر دیجئے  
اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے تا وقتیکہ تشنج کی تمام علامات بالکل  
دفع نہ ہو جائیں۔

بعض اوقات ہندوستان میں لو کے اثر سے تشنج ہونے لگتا  
ہے سخت گرمی اسکا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت میں بجائے  
گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے، آٹھ دستل منٹ بچہ کو گردن  
تک پانی میں رکھا جائے اور ٹھنڈا پانی اس کے سر پر گراتے رہیں اس  
علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اتر جاتا ہے اور ہوش و  
حواس واپس آجاتے ہیں۔ ایک یا دو گرین کونین *Danine* فوراً

دینا چاہیے۔ بعد ازاں بچہ آرام سے سو جاتا ہے۔ لیکن اگر بخار پھر آجائے تو بلا توقف ٹھنڈے پانی میں چادر تر کر کے بچہ کو لپیٹ دینا پاہے۔ اور جب تک بخار نہ اترے ٹھنڈی چادر اڑھائے رکھنا چاہیے۔ ایسے وقتوں میں اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلو تہیٰ کی جائے تو جان کا خطرہ ہے۔ اور جان ڈاکٹر نہیں ہوتے یا دو ہوتے ہیں وہاں بیچاری مان کو تنہا اس مصیبت کو برداشت کرنا ہوتا ہے۔

شدید تشنج کی حالت میں اکثر اعضا پر خفیف فالج کا اثر ہو جاتا ہے لیکن معقول علاج سے چند ہفتوں کے بعد یہ شکایت دور ہو جاتی ہے اور بچہ مضبوط اور درست ہو جاتا ہے۔

## آنکھ کا آنا

بعض بچوں کی آنکھیں ولادت کے ایک دو روز بعد پھول جاتی ہیں۔ پوٹون کی باریک جھلی میں سردی لگ جانے یا کسی دوسری قسم کی چھوت سے ورم ہو جاتا ہے۔

خفیف حالت میں ایک لسدار رطوبت مثل گوند کے پلکوں میں چپک جاتی ہے اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں مگر ہر قسم کی روشنی سے

بچانے اور بورک لوشن *Boric lotion* سے دن میں کئی بار دہوتے  
 سبتے سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔ اگر دو قطرے خالص کیسٹر آئیل  
*Castor oil* آنکھوں میں ڈال دے جائیں تو پلکین پیک جانیے  
 سے محفوظ رہتی ہیں۔

اگر آشوب شدید ہو اور خاص کر کان کشیت و گندہ ہو تو آنکھوں کا  
 آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ میں آشوب ہوتا  
 اور بہت سرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہے  
 جو پلکوں کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر پلکین اٹھا کر رطوبت صاف  
 نہ کر دی جائے تو آنکھوں کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہے۔

جس آنکھ میں آشوب ہو اسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہیے تاکہ  
 دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد دھو  
 کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن *Boric lotion* آنکھوں  
 میں ڈالتے رہنا چاہیے۔

مان کے دودھ کے پھالے بھی بچوں کی آنکھوں پر رکھنے سے  
 فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نفع جات بڑی اور چھوٹی دونوں عمر والوں کے  
 لیے مفید ہیں۔

پشکری کو اتنا بھوتا جائے کہ وہ خوب پھول جات اس میں

تھوڑی سی افیون اور بتا سہ ملا کر لپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہڑ کو عرق کلا۔  
مین گھسکر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا  
چاہیے۔

پھٹکری بکری کے دودھ مین ڈاکٹر دودھ کو بھاڑ دیا جاوے  
اور اُس کا بنا ہوا پانی چنان کر آنکھ مین ڈالنا مفید ہوتا ہے۔  
ایک رتی پھٹکری چھٹانک بھر دودھ مین کافی ہے سیلونا سٹریٹ لوشن  
*Silver nitrate lotion* کا استعمال بغیر شورہ ڈاکٹر کے ہرگز  
نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوا تیز ہے اگرچہ تمام دواؤں سے زیادہ  
مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج مین تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری  
ہوتی ہے بچہ کو برآمدہ مین تمام دن آنکھوں پر پٹی باندھ کر لایا جائے  
اور روشنی یا چمک روکنے کیلئے پردہ لگادینا چاہیے، دوسرے  
بچوں کو اسکے نزدیک آئے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب  
مین مبتلا ہو جائینگے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب  
دھو کر پیرکلورائیڈ آف مرکوری *Bichloride of mercury*  
کے لوشن مین غوطہ دے لیا جائے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر



بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اس کو فوراً جلادینا چاہیے۔ اور پلنگ کی چادر اور ٹکیوں کے غلاف کو جوش دیکر ڈس انفیکٹ *Disinfect* کر لینا چاہیے

## یرقان

ولادت کے چند دنوں کے بعد بچوں کو اکثر یرقان ہو جاتی ہے جس سے جلد پر زردی آ جاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لیے یہ مشکل اٹھایا جاتا ہے۔ یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پو ا غسل دینے کے وقت سردی لگ جانے سے پیدا ہو جاتی ہے اس کا علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار میں کیسٹر آیل *Castor oil* پلا دیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف دار جینی ہوتا ہے۔ ہاتھ درست ہو جانے پر یرقان جلد جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنوں کے بعد خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے اور ایسی حالت میں بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہیے۔

## گلے آجانا

جن بچوں کی قدرتی رضاعت ہوتی ہے اور اُن کا مونہ صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہیں اس مرض میں سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور نالو میں نکلتے ہیں اور بچہ دودھ چوسنے سے مجبور ہو جاتا ہے۔ پسینہ کی گندگی اور شعل کے لئے گلے میں کسی چیز کے پہنانے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچوں کی آنتوں تک پھیل کر ہو سکتا ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اسلئے تندرست بچوں کو بھی ہو جاتا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزیں جو مریض بچہ کے استعمال میں رہتی ہوں ان کو ڈس انفکٹ کرنا چاہیے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانیکے قبل اور بعد بورک لوشن Boric lotion میں کھڑا کر کے مونہ کو صاف کر لینا چاہیے، اور ایک ملائم برش سے گلیسرین Glycerian اور سہاگہ درو کی جگہ لگا دینا چاہیے۔ اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہیے۔ ڈاکٹری کتاب میں دیکھا گیا ہے کہ گلائ کو تھائی مولائن Glyco Thymoline

کا ضاد بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلابی کو تھائی مولین مین و  
حصہ گرم بانی ملا جائے۔

## چھٹے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچوں کے جسم پر چھٹے پڑ جاتے ہیں۔  
اور وہ شروع میں بہت باریک معلوم ہوتے ہیں۔ اور ان میں چھوٹے  
سے درد ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدائش  
کے بعد تمام جسم پر نسل چھوٹی چھوٹی بھنسیوں کے دکھلائی دیتے ہیں  
یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہو جانے اور بچے کے مزاج میں گرمی زیادہ  
ہونے کی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیسٹرائیل  
Castron oil یا سفوف داجینی کی بچہ کو دیا جائے تمام جسم پر  
روغن زیتون کی مالش کی جائے یوراسک Boric اور  
زنک پوڈر zinc powder تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن  
بچوں کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو ان کی غذا میں خفیف تریم  
کر دی جائے۔

برسات کی سخت گرمی میں اور متعدد اور سیلے کپڑے پہنانے  
سے بچوں کے اکتیان نکل آتی ہیں جن سے ان کو سخت تکلیف ہوتی ہے

لیکن وہ بچے جن کے جسم میں تیل خوب لگایا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہیں بہت کم اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

الٹیان بعض اوقات یکا یک تمام جسم پر نمودار ہو جاتی ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے نکل آئے ہیں ان میں ایک قسم کی سوزش اور کھلی ہوتی ہے ننید کم آتی ہے اور بچہ مضحل ہو جاتا ہے ایسی صورت میں غذائیں تبدیلی کر دیتے ہیں یا دودھ میں زیادہ باری واٹر *Barley water* ملا دیتے ہیں اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا صندل کا تیل ملنے یا آم کی کھلی یا ملتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بچہ کو الٹیان نکلی ہوں تو بجائے سادہ پانی کے دن میں بارہ اوٹیل *Oat meal* کے پانی سے غسل دینا چاہیے۔ اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پر اکسائیڈ آف زنک *Oxide of zinc* خوب چھڑک دینا چاہیے اگر ان تدابیر سے الٹیان دفع نہوں تو تبدیل آب و ہوا کیلئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو بخار اور ضعف ہو جانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی خرابی، عام جسمانی کمزوری اور کمی خون کے باعث جلن اور پھنسیاں نکلتی ہیں۔ اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی نکل آتی ہیں۔

بعض اوقات سوروشی فساد خون یا غسل میں بد احتیاطی اور بچہ کی جلد میں خراش وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔ اس مرض میں چوٹی چوٹی شفاف پھنسیاں بہت گنجان پانی سے سبھری ہوئی پیدا ہوتی ہیں پھر وہ پھوٹ جاتی ہیں اور جو رطوبت خارج ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اور ان میں شدت کی خارش ہوتی ہے اور کھانے کی وجہ سے ان میں سوزش زیادہ ہوتی ہے۔ اس عارضہ کے علاج میں سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہیے۔ تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہیے۔ بخینی، اور انڈے کا پانی چھوٹے بچوں کے لیے بہت سخت غذا ہوتی ہے۔ جسم کو پانی اور صابون سے نہین دھونا چاہیے، بجائے صابون کے اوٹ میل واٹر *Oat meal water* یا پانی میں انڈا پھینٹ کر استعمال کرنا چاہیے، یا بیسن سے نہلانا چاہیے۔ خفیف حالت میں روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون میں پارچہ نم کر کے بدن کو پچھ دینا چاہیے۔ اور زنک *Zinc* کا مرہم دن میں دو تین بار لگا دینا چاہیے۔ اور خارش اور کھلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے اور اگر دن میں کئی بار *Lead lotion* سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے۔

چیلی کے تیل اور لیمو کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے  
 آم کی گرمی جسکو بجلی بھی کہتے ہیں گھسکر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے  
 ایک گرین سفوف دار چینی اور بانی کاربونیٹ آف سوڈا۔

*Bicarbonate of Soda* روزانہ پلانے سے  
 بچے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچے کے  
 ہاتھ میں پٹی باندھ دینا چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھچا نہ سکے،  
 بعض نحیف بچے کے جوڑوں پر کی جلد پھٹ جاتی ہے اور یہ بھی  
 مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑوں میں نمی رہ جانے اور خشک  
 کرنے اور پاؤں چھڑکنے میں بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے  
 اکثر وہاں کا چمڑا پھٹ جاتا ہے۔

نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور بہت  
 ہونے پر اکثر بچوں کے پاخانہ کا مقام مسخ ہو جاتا ہے۔ اگر یک جا  
 تو دھونے میں پانی استعمال نہ کرنا چاہیے بلکہ روغن زیتون سے  
 صاف کرنا چاہیے۔ اسکے استعمال سے دیگر اعضاء بھی محفوظ رہتے ہیں  
 اکسائیڈ آف زنک *Oxide of zinc* اور  
 کیسٹر آئل *Castor oil* کا گاڑھا ضامد بنا کر محفوظ  
 رکھنے کیلئے لگاتے رہنا چاہیے۔

مختلف قسم کی غذائیں استعمال کرائی جائیں۔ اور کیسٹر آئیل  
*Castor oil* کا ہلکا ڈوز *Dose* دیا جائے اور  
 روزانہ صبح ایک ایک گرین دار چینی اور سوڈا *Soda* پلایا جائے  
 بچے کے نیچے کا رومال جب خراب ہو جائے تو فوراً ہٹا دیا جائے۔  
 اور اوسکو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دھو لیتا  
 چاہیے۔

ہندوستان میں پہوڑے ہر عمر میں عموماً نکلا کرتے ہیں لیکن  
 بارش کے موسم میں خاص کر بچوں اور شیرخوار بچوں کو ستاتے ہیں  
 غذائیں احتیاط ضروری ہے اگر بچے کے جسم میں خون کی کمی ہو تو  
 پنجنی یا کچے اندھے بھی غذائیں ایزاد کر دیئے جائیں جلد میں کسی مقام  
 پر ایک محدود گول اور ابھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہو جاتا ہے تو  
 پھر اوسکے بڑھنے اور پکنے کو روکنا قریباً غیر ممکن ہے۔ ٹھنڈے بورک لوشن  
*Boric lotion* کی پلٹس برابر ۲ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام ہاؤٹ  
 پر کلورائیڈ *Chlorodyne* کا ضمد کرنے سے کبھی کبھی بھڑکا  
 بیٹھ جاتا ہے اور درمیں تسکین ہو جاتی ہے، داخلی طور پر ایک ڈوز  
*Dose* کیسٹر آئیل کے بعد کوئی مقوی دوا مثلاً فالز *Fowler's*  
 صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک *Solution of arsenic*

کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے۔  
 مگر بغیر ڈاکٹر کی رائے لیے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔  
 اگر چھوڑا ایک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھول دینا چاہیے۔ یا  
 نشتر لگا کر مواد نکال دینا چاہیے۔ کبھی بد ہضمی کے سبب سے بچون  
 کے جسم پر چال کی طرح پھیلا ہوا آبشار ہو جاتا ہے، کبھی ابھرے ہو  
 دو وٹے سرخ یا سفید رنگ کے پیدا ہو جاتے ہیں جن میں سخت  
 کھلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکا یک تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں  
 اسکو دیکھ کر مان پریشان ہو جاتی ہے لیکن رقیق میگنیشیا *Magnesia*  
 اور سفوف دار چینی کو ملا کر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد بھیا  
 ہو جاتا ہے اور نیم گرم پانی میں ۱۰ ڈبلٹر *Oat meal water*  
 یا بانی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda*  
 ملا کر غسل کرایا جائے تو خارش سے تسکین ہو جاتی ہے۔ اس قسم کے  
 چٹون کو نمودار ہونیکے دوسرے دن غائب ہو جانا چاہیے اکثر  
 گورے بچوں کو سرخ بادہ ہوتا ہے اور جس خاندان میں یہ مرض  
 ہو اوس کو مٹاس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غسل، برگ نیم، صندل، سرخ  
 صندل، سفید، بھاؤ خشک، کو خشک، بالچھڑ، منڈی، چرائے،  
 ان سب کے پانی میں جوش دیکر اوس سے نہانا مفید ہے، اگر تھوڑا



پی بھی لے تو مناسب ہے ، یہ مرض اکثر بڑے آدمیوں کو بھی ہو جاتا ہے ۔

## بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچوں کی چھوت سے یہ مرض چھوٹے بچوں میں ہو جاتا ہے ، تھوڑے تھوڑے کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہیں ، ابتداً جسم یا سر پر ایک گول چٹ ہو جاتا ہے جس میں خارش بہت ہوتی ہے ، رنگ سرخ ہو جاتا ہے اور اوس پر پھلکے سے اُترتے ہیں ۔ اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو تمام جسم میں پھیل جاتا ہے ۔ اگر سر پر نمودار ہو تو فوراً بال مونڈا دینے چاہئیں تاکہ جدید چٹے جو نکلیں وہ دکھائی دین ، جس وقت چٹہ نمودار ہو چکر آقا یوڈین *Soldine* کا دن میں دو بار صفا کرنا چاہیے ۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور چٹے پھیلتے جائیں تو کاربولک ایسڈ *Carbolic acid* میں مساوی وزن خالص گلیسرین *Glyceriam* ملا کر صفا کیا جائے ۔ روغن سیاہ اور توسے کی سیاہی بھی مفید ہوتی ہے ، کھجور کی گٹھلی جلا کر سنڈاٹھنے کے بعد لگانا مفید ہے ۔ سیم کی بیل کو کھلکر

# باب ششم

## (نئے بچوں کے آلات الهضم کے امراض)

فتور ہاضمہ نفخ درد قلعج - قے - سبز دست - شدید دست - فر من دست

### فتور ہاضمہ

آلات الهضم کے امراض بچوں کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سری لگ جانے سے عموماً ہوتے ہیں اور یہ کھٹنا غلط نہیں ہے کہ اگر ماؤں کو منظور ہو تو ان عوارض سے اپنے بچوں کو بچا سکتی ہیں۔ جن بچوں کو مائیں خود دودھ پلاتی ہیں وہ بھی ان شکایات سے نہیں بچتے کیونکہ اکثر مائیں جلد جلد دودھ پلا کر اپنے آپ کو تھکا ڈالتی ہیں اور اپنے بچوں کو بھی اُسی حالت پر پہنچا دیتی ہیں۔ بعض مائیں سمجھتی ہیں کہ جب بچہ جاگے یا روئے یا جب اس کو چپ سلانا ہو یا جب وہ ہٹ کر تا ہو یا جب اس کے شکم میں ریا ح پیدا ہوں یا درد ہو یا کسی اور وجہ سے وہ رونے لگے تو بغیر سبب دریافت کئے ہوئے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہئے + اگر بچہ اصلی رضاعت سے محروم ہو اور اس کو ٹیٹ *Patent* عن مائیں یا گائے کا دودھ جو ثقیل و تیز ہوتا ہے دیا جاتا ہے یا جلد جلد یا زیادہ مقدار میں

دیہیا کاسہ یا وہ غذا دینا، دیکھتی بائیں جو بلاں خود اچھی نہیں ہوتی تو ان وجہ  
تکسان پہنچ جاتا ہے اور یہ غذا مین اور زیادہ دور پلانا خطرناک اور خراب  
نتیجہ پیدا کرتا ہے۔ یا دیکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ  
ہضم نہیں کر سکتا اور زائد مقدار جو ہضم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خمیر  
ہوتی ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتی ہے۔

جن بچوں کو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے ان کے شکم میں گائے کا دودھ  
وہی ہو کر خراش پیدا کرتا ہے اور وہ گے ساتھ جراثیم داخل ہو کر امعاء پر حملہ  
کرتے ہیں اور سخت اسہال و خیش پیدا کرتے ہیں۔

عام طبی طور پر دینے کو بہترین غذائیں یہ ہیں بارلی و اٹا اور بخنی مساوی لوزن  
مگر اتنا ایک چھبہ بخنی دو چھبہ بارلی و اٹا میں ملا کر دیا جائے۔ اندھے کی بخنی اور  
خالص اندھے کی کوئی چیز بنا کر دیا جائے (لیکن بھر غذائیں میرے تجربہ کی نہیں)  
صرف کتابوں سے دیکھ کر لکھ دی ہیں) شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گائے کے  
سنا لیں دودھ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے۔ المبری فوڈ کی البتہ زور کے  
ساتھ سفارش کر سکتی ہوں سلیس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس میں بچہ کی  
عمر کے لحاظ سے دودھ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے۔ اسکے متعلق اور  
چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب ان کے ڈبوں کے ساتھ ہوتی ہے  
یہ غذا سب سے بہترین اور میرے تجربہ میں بھی اچھی ہے اسلئے میں

زور کے ساتھ اسکے اچھے ہونیکی تصدیق کرتی ہوں۔

غذا زیادہ دیجائے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہئے۔  
جس طرح زیادہ کھانا خطرناک ہوتا ہے اسی طرح کم کھانا بھی خطرناک ہے۔

جن بچوں کو دودھ کم ملتا ہے اور سیری نہیں ہوتی انکی عام نشوونما پرست

نر آب اثر کرتا ہے وہ بچہ غصہ و پٹہ جڑے اور خشک مزاج ہر سہ ہوتا ہے اور

انگوٹھوں کے سہارے ہنسا ہنسا رہتا ہے اگر انگلیاں منہ سے اٹھادے

ہو جاتی ہیں تو روناسی شروع کر دیتے ہیں اور نہ توڑاں بڑھتے ہیں اور نہ

قد میں۔ ہونٹ اور منہ ہمیشہ خشک ہوتے ہیں یا پھٹتے ہوئے رہتا اور چلنے پر

جھریاں پڑی ہوتی ہیں اور خشکی ہوتی ہے۔ اور لالکت و راحت اور صبح

نہیں ہوتا ایسے بچے پستان اور شیشی کو بھوکوں کی طرح چوستے ہیں لیکن

جلد بھوکے ہو جاتے ہیں اور روناسی شروع کرتے ہیں۔

اگر پانچاند کے خاتم میں ٹھہرنا پڑے کہہ کر دیکھا جاوے تو ٹھہر چکے ہوتے ہیں

تاکہ پوتا نہ اور انکی رات سیدھے چینی سے گزرتی ہے اور سوئے ہیں اور خام

پاتے۔ ایسی حالت میں دودھ یا کسی دوسری غذا کی خواہش نہ ہوتی

کوئی نہ کوئی ضرور ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر بان خود دودھ پلاتی ہو تو

غذا کھائے اور قسم کی ورزش و محنت بہا کر دے اور سب سے عمدہ

بھڑھڑاتی ہے کہ چند دنوں تک ایسے ہی رہا کرے۔ اور اس کے بیان کرنیکی

ضرورت نہیں ہے کہ درزشس کرنے اور شب میں بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کاموں میں مصروف رہنے کی وجہ سے عورتوں کے دودھ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خاصیت میں فرق آجاتا ہے اور نگو چاہئے کہ زمانہ رضاعت میں بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کریں جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہو تاکہ انکی اصلی طاقت بچہ کے دودھ پلانیکے کام آوے۔

ہندوستان میں جو عورتیں زیادہ محنت کے کام یا درزشس کرتی ہیں انکے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن میں دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی بنفیشی کے دودھ سے بچوں کی امداد کی جائے۔ شیشی سے دودھ دینے والے بچوں کو دودھ میں اگر ڈاکٹر سے رائے لیکر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے میاںس فوڈ ملا دیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہیں۔

اگر باختمہ میں خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا میں ترمیم کر دینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہیں۔

غذا میں قدرے نمک ملا دیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچوں کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

## نفخ اور درد قولنج

اگر دہی یا غیر مضم شدہ غذا معدہ میں رہ جاتی ہے تو اس کا خمیر اٹھتا ہے اور زیادہ ریلج پیدا ہوتے ہیں جس سے شکم پھول جاتا ہے اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہیں اس لئے بچہ اپنے دونوں گھٹنوں کو اوپر کھینچ لیتا ہے اور رہ رہ کر یکا یک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ میں گرم پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی ماسح کرنے اور ایک ڈوز (مقدار خوراک) ڈیل وٹر *Dillwater* پلانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات مان کے دودہ میں دوسریت کم ہونے کی وجہ سے بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریلج پیدا ہو کر معدہ میں بھر جانے سے نفخ ہو جاتا ہے ایسی حالت میں پانی ملے دودہ کے ساتھ ایک دوشیشی سیلنس فوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤں کی بھی دینا چاہئے۔ مان کو مرغن غذا میں کھانی چاہئیں اور آرام کرنا چاہئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح نیچے کے حصہ کی بھی حفاظت سردی سے کرنا چاہئے بھگے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم میں سردی پہنچتی ہے

لے مقدار خوراک۔ لے سر نہف کا پانی۔

اور درد قلوب پیدا ہوتا ہے جب تو لیمچ کا دورہ ہوتا ہو تو علاوہ گرم کپڑے کے  
 ابن کو لاسٹہ پا چاہے پسنا کر پاؤں کے نیچے پاندہ دینا چاہیے  
 تاکہ سردی سے محفوظ رہیں شدید نفخ اور دورہ تو لیمچ اگر غذا کی بے احتیاطی کی وجہ  
 ہوتا ہو تو غذا میں احتیاط کرنے شکر کی غذا گرم کر دینے اور مختلف اقسام کی غذا  
 دینے سے قلعی طور پر روکا جائے۔

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو ان کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک  
 چمچ (چار) مفید ہوتا ہے۔

درد قلوب کے وقت سب سے پہلے بذریعہ اجزاء اور اقلہ خراش پیدا کرنے والے  
 مادہ سے امعاء کو صاف کرنا چاہئے۔ دو گھنٹہ کے بعد ان میں تین بار ایک  
 ایکٹ چمچ چار یا حسبہ علیہ طریقی کمیشن *lactose oil emulsion* دینے سے  
 و امعاء صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل فوراً دینا چاہئے اور منہ کے بل  
 گرم پانی کی بوتل پر لٹائے اور شکم کو تھیل سے بائش کرنے سے درد میں  
 تسکین ہو جاتی ہے۔

ہم ہر گھنٹہ تک بالکل دودھ نہ دیا جائے اور معدہ و امعاء میں خشک  
 خراش رہے تو بارلی و اٹرین انڈے کی سفید سی ملا کر تین تین چار چار گھنٹہ  
 بعد دو چمچ پلاتے رہنا چاہئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازاں ایک چمچ (چار)  
 فلوئڈ منیسیا *Fluid magnesia* روزانہ صبح کی وقت پلانا چاہئے اور ایک اونس شیشی کے

دودھ میں دو گرین کے حساب سے سائٹریک ٲکٹینیشن *citrate of magnesia* یا بابی کاربونیٹ آف سوڈا *bicarbonate of soda* پلانے سے شکم میں ہین بننا اور دودھ کو لچ کے اہلی سبب کو دور کرتا ہے ۔

ۛ

چونکہ شروع میں بچہ کا سہہ مثل ایک سیدہ تھوب کے ہوتا ہے اسلئے بمقابلہ جو انون کے ان کو قے بہت آسانی سے ہو جاتی ہے اور قے کرنے میں نہ کلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے ۔

بعض بچے دودھ پینے کے بعد جب قدر زادہ دودھ پی جاتے ہیں وہ صبر کر دیتے ہیں اسلئے دودھ کو تھوڑا پلانا چاہئے ۔ اور زیادہ دیر تک پستان سے نہ لگائے رکھنا چاہئے ۔ دودھ پیتے وقت یا اس کے بعد بچوں کے ساتھ کھیلنا یا اونکو ہلانا ڈالنا مناسب نہیں ہوتا اس سے وقتے کر دیتے ہیں یا جلدی جلدی اور زیادہ دودھ پی جاتے ہیں ۔ سرپستان کو انگلیوں سے دبا کر دودھ پلایا جائے تو مان کو دودھ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو حریص بچے دودھ تیزی سے پیتے ہیں اگر ان کو شیشی سے پلایا جائے تو بڑے میں ایک چھوٹا سوراخ کر دینا چاہئے

ابتدائی چند ہفتوں تک مان کے دودھ میں چکنائی اور دہنیت زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہو جاتی ہے ۔ اسلئے ایک دو تھچے بذر لگائے



شیر کش کے پستان سے دودھ نکال کر اوس میں ایک چمچہ لائیم و اٹریا مقطر پانی ملا کر اول چمچہ سے پلانیکے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہوتا ہے نفخ اور درد قولنج کی حالت میں بچہ جو کچھ دودھ پیتا ہے وہ سب فوراً گرجاتا ہے بچہ کو دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اوس بیکار اور زائد دودھ کو دفع کر دیتی ہے۔

نفخ کا علاج کرنا چاہئے اور گائے کا دودھ اگر پیتا ہو تو بند کر دینا چاہئے اگر پستان سے دودھ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کر کے حسب طریقہ بالا ملاحظہ تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے۔

جب بچہ کو ساتھ جما ہوا دودھ مل ہی کو خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کافی آرام دیا جائے تھکی روکنے کے لئے خالص مقطر پانی یا بہت ملا بارلی و اٹریا پھر ہنا چاہئے فوراً آٹھ چمچہ (چار) کیسٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازان ایک چمچہ (چار) ڈل و اٹریا و گرین بائی کاربو آف سوڈا حل کر کے دودھ گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاطین کثرت سے قے ہو کر پھین رنے سے بچے اکثر ایسا دودھ ڈالتے ہیں ورنہ سستی اچھی رہتی ہو اگر اس سے اضمحلال پیدا ہو تو ضرورتاً تدبیر کرنا چاہئے۔ مان کو لازم ہے کہ بچہ میں جب قے کے آثار معلوم ہوں تو اس کو روکتی ہے ایسا نہ کہ بچہ کو قے کرنے کی عادت ہو جائے۔

اگر بچہ کی عام تندرستی اچھی رہتی ہو اور گشت پوست میں ہر ماہ بڑھتا رہے اور دودھ پلانے یا غذا دینے کے بعد بھی قے ہو جایا کر تو مان کو کچھ اندیشہ

نہ کرنا چاہئے۔ بلکہ ایسی قے مفید ہوتی ہے اور مدہ صاف ہوتا رہتا ہے۔  
 فرسن قے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونے کی دلیل ہے  
 بچہ ڈبلا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ لہذا بچوں کو جب قے آتی ہو تو ڈاکٹر  
 مشورہ ضرور کرنا چاہئے تاکہ قے فرسن نہ ہونے پائے ایسے وقت میں دودھ پلانے  
 والی آتما کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جب قدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جائے پہلے اگر  
 شیر کش سے اوس کا دودھ نکال کر اوس میں مقطر شدہ پانی کی آمیزش کر کے  
 چمچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے۔ شدید اور فرسن قے میں شیشی سے دو  
 بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ بہت آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمچہ سے  
 پلایا جائے تا وقتیکہ آتما دودھ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے  
 اندھے کی سفیدی پانی میں ملا کر یا بخنی میں پانی ملا کر یا ہضم اسٹیمپلا کر گیا ہو  
 دودھ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت میں دینا چاہئے۔

مان کو یاد رکھنا چاہئے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودھ مدہ میں پڑ جائے  
 اور طبیعت اوس کو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چمچوں کے جو مدہ سے خارج  
 ہو جائے یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے۔ لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہئے  
 تاکہ اوس کا ثمرہ اچھا ملے۔

### قبض

پستان سے دودھ پینے والے بچوں کی ہی اگر دیکھ بھال نہ کی جائے تو وقتاً فوقتاً

قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو بچے شیشی سے دودھ پیتے ہیں ان کو بمقابلہ  
 یستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اسکی تکلیف ہمیشہ  
 ستاتی ہے۔

عامۃً غذا میں دہنیت کم ہونیکے وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اسلئے  
 اگر غذا میں روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔

ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پلائی جائے اگر روغن زیتون خالص نہ کرے  
 تو گاہے ماہے ایک اسے دواؤں تک گرم پانی یا ایک چمچہ گلیسرین کے عمل  
 دینے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ بہ حالت قبض بچہ کو جو غذا دی جاتی ہے اس میں  
 تزیج کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت میں سکہ خارج  
 ہوتے ہوں اور آٹون آتی ہو تو ایک چمچہ سلیس نوڈیا ایک چمچہ مالٹ ایکسٹریکٹ  
*Extract of malt* دینا مفید ہوتا ہے۔ بچا لاکھ ڈاکٹر باری اور دودھ میں ملا نچا اور بچہ کو  
 خوب پانی پلایا جائے۔ غلے انخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت

ایک دو چمچہ عرق سونف میں باری وائرڈ کر بچہ کو پلانا چاہئے۔ اکثر اوقات  
 ان تدابیر سے بلا استعمال اور یہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ اگر جمع شدہ  
 مادہ کو خارج کرنے کی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوئیڈ مگنیسیا *Fluid magnesia* پلانا چاہئے

اور عند الضرورت ایک خوراک اور دیجا سکتی ہے، پیٹ پر مسکھ ملنے سے بھی  
 قبض جانا رہتا ہے۔ کاسٹر آئل کو پانی لگا کر گرم کر کے مدہ پر باندھنا ہی دست

لے آتا ہے۔

اگر سردی لگ جائے یا غذا میں دہنیت کم ہو نیکی وجہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کر دیا ہو تو پاخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا سردار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دار چینی دودھ سے تین گرین تک اور اس کے بعد ایک ڈونڈلو میگنیشیا *Fluid magnesia* کے استعمال کرنے سے بھر شکایت جاتی رہتی ہو لیکن ایک دودھ بچے کو دودھ کم دینا چاہئے، ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جائے اور بقیہ اوقات میں بچے دودھ کے باری و اڑو وغیرہ ملا کر دینا چاہئے۔

بچے کے قبض میں غفلت ہو کر نہ کرنا چاہئے، کیونکہ مزمن قبض سے سچیش ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے، ماں کو روزانہ دیکھ لینا چاہئے کہ امحاپورے طور پر خالی ہیں یا نہیں،۔

زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریاں کھاتے رہیں اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھا لیں تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہیں، اور اگر قبض ہو تو آٹھ گواول دوانہ پلائی جائے بلکہ خوردنی اشیاء میں اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ میں دو تین بار ادھیل پارچ یعنی دلیہ دینا چاہئے، اور روغن ریتون میں ایک انچیر بھونکر کھلایا جائے تو امحار خالی ہوتی رہتی ہیں گاہے گاہے گلیسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہئے۔

لے یہ گھیوں کی ایک قسم ہے اسکا بنا ہوا دلیا بھی انگریزی دوا کا قانون پر ملتا ہے۔

## سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچوں کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہیں لیکن تا وقتیکہ زیادہ نہ آئیں اور بچے کے نوپڑا ہوا ہاتھ کوئی حسہ اب اثر محسوس نہ ہو تو چند ان ترود نہ کرنا چاہئے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہئے۔

بعض اوقات داخل فصلیں کی وجہ سے بھی بچوں کی اجابت پر اثر ہوتا ہے اور موسم بہار، اور موسم بارش کے آغاز میں بچوں کو سبز رنگ کے دست آجاتے ہیں بدھضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستوں کے اسباب ہیں، اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ، یا دہی کے جسے ہوئے مکھڑے خارج ہوتے ہیں۔

ہندوستان میں عام وجہ ایسے دستوں کی رہڑ اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جائے تو ان کی گندگی و کثافت دور نہیں ہوتی۔

غذا میں چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت میں بھی سبز رنگ کی سخت اور کدرا اجابت ہوتی ہے، اگر مان کے دودھ میں دھنیت کم ہے اور پٹلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑے گا، بچے کو اگر گاسے کا دودھ دیا جاتا ہے

اور دست سبز ہونے لگین تو سمجھنا چاہئے کہ پانی جو دودھ میں ملایا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد، اور دہنیت کا کم ہے۔ اسلئے دودھ کا حصہ بڑھانا چاہئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہو جائینگے، سبز دستوں کا آنا اکثر دانتوں کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے اور مائیں اُن دستوں کے روکنے کا علاج نہیں کرتیں، اور اُن کو غیر پرانا خیال آتا ہے کہ سبز دستوں کا آنا دانت نکلنے میں مفید ہوتا ہے۔

بچے کے دانت نکلنے کے دنوں میں جو دست آتے ہیں اُن میں جب فضلہ خارج ہوتا ہے، اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہوں تو بند نہیں کرنے چاہئیں لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگین تو فوراً بند کئے جائیں، اور اس میں غفلت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا، اور نہ ہمیشہ دستوں کا آنا اچھا ہوتا ہے۔

ابتداءً نصف سے ایک چمچ تک کیسٹر آئل ایملشن دینا چاہئے اور چپ چاپ بستر میں گرم بوتل پانی کی رکھ کر لٹائے رکھنا چاہئے۔ اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اُس میں تبدیلی کرنا چاہئے، دودھ میں زیادہ پانی ملا کر دیا جائے، یا ایک چمچ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ قوی کر کے دینا چاہئے، دستوں میں میلنس فوڈ دنیا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ قابض ہے۔

اگر درد اور نفخ بھی ہو تو دو گرین سائٹرٹ آف سوڈا ملائے سے دودھ  
 شکم میں ہو چکر جتنا نمین ہے، اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچ لائیم  
 واٹر ملا دینا چاہئے لیکن زیادہ لائیم واٹر بھی دینا اچھا نہیں، اگر مان کا دودھ  
 خاص طور پر پتلا نہ ہو، یا انس میں ڈھنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ  
 پانے والے بچے شاذ و نادر پتلا ہوتے ہیں بچے کا منہ اور سر پستان کو دودھ  
 دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دھو لینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے  
 لگتے ہیں، اور ان میں صفائی کرنے اور گس رمی ربڑ اور چوسنی وغیرہ سے  
 پرہیز کرنے سے یہ شکایت جلد جاتی رہتی ہے، اور اجابت درست ہو جاتی  
 ہے، اگر مان کا دودھ پتلا ہو تو کچھ ڈائون تک استعمال نہ کرنا چاہئے اور  
 زیادہ مقوی غذائیں، انڈے، مچھلی، اور ترکاریاں وغیرہ استعمال کرنے سے  
 دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے سفید زہیرہ یا سو نف شکر ملائے سے  
 دودھ پتلا ہو جاتا ہے،

## شدید دست

بد مضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے اجنس اوقات  
 بچوں کو یکایک بہت پتلے دست آتے لگتے ہیں، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے  
 تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں پیٹ بھج جاتا ہے

تالو بیٹھ جاتا ہے، ماقے بہت ہوتی ہے، بچے بے چین رہتا ہے، اور ترش دہی کی طرح ڈھیلے کے ڈھیلے اجابت میں خراج ہونے میں یا سبز رنگ کے پانی کی طرح تپلا دست ہوتا ہے ایسی حالت میں مان کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے، اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے، اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو، یا آنے میں توقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے،

ہر حالت میں ایک ہلکا ڈوز کیسٹر اکل کا دینا چاہئے یا برتن گھنٹہ کے بعد نصف چمچہ (چاء) کیسٹر اکل ایلکشن پلاتے رہنا چاہئے۔

غذا میں احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے، اور بجائے دودھ کے

کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہئے، باری و اڑا برابر مقدار میں ملا کر یا چوڑے

کی بخنی خوب ملا کر پلانا چاہئے، جب دست زیادہ آتے ہوں تو یہ غذا میں ایک

چمچہ سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتیں، مٹھی، پودینہ، الائچی کے چھلکے، عرق

سوفت میں اوٹا کر دینا چاہئے، سماگہ کو پھل کر دینا بھی مفید ہے، الائچی خود

سوفت، زیرہ، جوں کر اور پیس کر پلانا، اور زرخیز گھسکر دینا بھی سردی کے ستون

میں مفید ہے، تاہم طیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کوئی گھنٹے

تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو رانی کا گرم غسل نیچے

بچہ پھر تڑتارہ ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ سے زائد بچہ کو ٹب میں نہ رکھا جائے

اور اس کے جسم کو فوراً خشک کر کے گرم فلائین اڑا کر گرم پانی کی بوتل رکھ کر ستر پر



ٹا دیا جائے۔

بچے کو پیٹھ کے بل لٹا کر گرم پانی کا عمل پیکاری سے ہلکا دیدیا جائے۔ چھ ماہ سے کم کے بچے کے لئے چھ سے آٹھ اونس تک پانی کافی ہوتا ہے لیکن اس زائد عمر کے بچوں کے لئے نصف بوتل کافی ہوتا ہے۔

دست بند ہونا شروع ہو جائیں تو رفتہ رفتہ دودھ پلانا شروع کرنا چاہئے اور اگر کچھ دست آیا کرین تو نصف سے ایک گرین تک ڈور زیاو ڈر *Dovers powder* دن میں دو بار دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

گرمی کے موسم میں اگر دست بدلودار آتے ہوں تو ایک ایک گرین *Bismuth* اور سیول *Salol* بہت مفید ہوتا ہے جس کو بدست پتلے آنا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کا بہترین علاج غذا کی اصلاح ہے۔ اور شیشی کے دودھ میں قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ *Malt extract* دن میں تین بار ملا دینا چاہئے اور روغن زیتون کی شکم پر خوب مالش کرنا چاہئے۔

## مزمن دست

باوجود احتیاط کے بعض اوقات دستوں کا آنا بند نہیں ہوتا۔ اور یہ عارضہ مزمن ہو جاتا ہے۔ اور آخر میں مشکل سے اچھا ہوتا ہے + یہ ظاہر معلوم ہوتا ہے کہ جو غذا شکم کے اندر داخل ہوتی ہے وہ خمیر ہو جاتی ہے اور اسکو

سعدہ قبول نہیں کرتا۔ دن میں چار پانچ مرتبہ سبز رنگ کی اجابت پتلی ہو جایا کرتی ہے۔ اور بچہ دُبلّا ہو جاتا ہے۔ اوسکے جسم پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور خشک ہو جاتا ہے۔ جس قدر کہ بچہ عمر میں چھوٹا ہوگا اسی قدر زیادہ لُس پڑا ہوگا اگر دست حرکت نہ ہی نہ ہو تو وجوہ ذیل میں سے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے (۱) مکان یا ہوا کی کثافت۔

(۲) ناموافق غذا۔

(۳) بچہ مین کوئی خرابی ہے۔

ایسے مقامات جہاں لمبر باز یا دہ نمودار ہوتا ہے یا کثیف مکانات میں یودو باش ہوتی ہے یہ عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔

جن بچوں میں ام الصبیان کا مادہ ہوتا ہے یا خلقی طور پر اون کا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو اون کو یہ شکایت اکثر ہا کرتی ہے جلدی جلدی کھانا پینا اور مفندار سے زائد دودھ پلاتے رہنے کا انجہام مزمن دست کا ہونا ہے تاوقتیکہ غذا کی اصلاح نہ کی جائے اور بچے کی سب باتون کا خیال نہ کیا جائے تو دوائیں وغیرہ زیادہ مفید نہیں ہوتیں۔ اگر ممکن ہو تو دودھ پلانے کے لئے آنا مقرر کی جائے یا بچہ کو وہ غذا میں دی جائیں جن کا تذکرہ شدید دست کے باب میں کیا گیا ہے۔

دودھ، اور تمام قسم کی سیٹلٹ دوائیں قطعی طور پر بند کر دی جائیں اور

جو غذا دی جی جائے وہ تھوڑی مقدار میں دی جائے۔ اور تمام دن رات میں وہ دو گھنٹہ کے وقفے میں دی جائے۔

تین ماہ کی بچہ کو دو تین چمچہ پیاز سے زائد نہ دی جائے اور آہستہ آہستہ دی جائے اور چوتھے آٹھ مہینہ کے بچہ کو اس سے چھچھتے اور چھٹھکے دو دو گھنٹہ کے بعد دی جائے۔

بچوں کی غذا میں جلد بلد بدلنی چاہئے۔ جلد بلد غذا کا بدلنا نہ صرف بے سود ہوتا ہے بلکہ مضر ہوتا ہے۔ اسی سبب رات میں کچھ وقت قبل سو کر کام لینا چاہئے۔ اور اگر اجابہ مناسب نہ ہو تو صبح بونے لگے اور پانی کی طرح پی لیں۔ یا بند ہو جائے اور بچہ بھی وزن میں بڑھنے لگے تو تھوڑا سا سوڑا یا مہ دو دن یا تین مہم غذاؤں میں ملا کر دینا چاہئے۔

بعض اوقات لایم ڈائریس بھی دست آنے لگتے ہیں اسلئے اس کا استعمال مناسب نہیں بچہ کو صرف کیسٹرائل ایلیمنٹن مفید ہوتا ہے۔ اسلئے دن میں تین بار نصف چمچہ سے ایک چمچہ تک دینا مفید ہے۔ اور اس کا مجھ کو بھی تجربہ ہے۔

شدید حالت میں تبدیل آب و ہوا کرنا اور روزانہ گرم پانی کا عمل ہمیشہ مفید ہوتا ہے اسلئے روزانہ آہستہ آہستہ عمل کرتے رہنا چاہئے۔

## باب سہم

زمانہ طفولیت۔ اغذیہ و اشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا  
اور روشنی، ورزش، لباس، اعمار مثانہ، مستقل اور اصلی دانت  
مدرسہ اور تعلیم خانگی  
زمانہ طفولیت

شیر خوری کا زمانہ ختم ہونیکے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے۔  
اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس میں جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کی جائیگی  
اُسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اسلئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور  
سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کر دیے جائیں اور  
ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جائے،

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آگے دن موافق پیش نہ آئیں  
اور مختلف قسم کے اشتغال پیدا نہ ہوں ورنہ انکے ہوتے ہوئے آسان سو  
آسان دستور العمل کی بھی پابندی مشکل ہو جاتی ہے،  
جوانوں کے اشتغال میں بچوں کو کبھی شہر کیٹ کیا جاتا کیونکہ ان کے

اشغال میں جب بچے شریک ہو کر حصہ لیتے ہیں تو انکے اعصاب پر زور پڑتا ہے جس کا اندازہ اس وقت تو نہیں ہو سکتا لیکن بعد میں مرصرت معلوم ہوتی ہے بچوں کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے، اور سونے میں، وقت کی پابندی کا عادی بنانا چاہئے، اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہئے کہ کوئی چیز انکے اوقات میں خلل انداز نہ ہو، پابندی وقت کا اثر بچوں کے اعصاب پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش و خرم رہتے ہیں، کسی کام کو جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہئے، جو کچھ کرنا ہو، اُسکے لئے دن میں کافی وقت دینا چاہئے،

مدرسہ جانے کی تیاری، اور دیر میں پہنچنے کی فکر سے بھی بچوں کے اعصاب پر بُرا اثر پڑتا ہے، اور چونکہ انکے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اسلئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے، بچوں کی ضرورت سے زیادہ خبر گیری کرنا کہ مبادا کمین گرنے پڑیں، یا چوٹ نہ لگ جائے، اور مثل ضعیف القلب و ن کے جبلّی اور فطری نقل و حرکت کرنے سے بھی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچوں کو اونگی مرضی کے موافق نقل و حرکت کرنے دینا چاہئے، اس میں یہ فائدہ ہے کہ گرتے پڑتے رہنے سے انکے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل ہوگی اور دو ایک مرتبہ خفیف چوٹ وغیرہ لگ جاتے سے اپنی قوت کا ٹھیک طریقہ

استعمال کرتا سیکھینگے جو بچے بہت سے بچوں کے ساتھ پرورش پاتے ہیں  
 اور ان میں دو خصلتیں ہمیشہ پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک تو بغیر کسی دوسرے اپنی  
 طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونوں خصلتوں کا اثر جسم و قلب پر نہایت  
 اچھا پڑتا ہے، برخلاف اسکے اکلوتے بچہ پر لاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز  
 برداری اور ہر کام میں اسکی حمایت کی جاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ شہزادوں  
 اور موانع پر غالب آنا کبھی سیکھتا ہی نہیں، اور دنیا کے میدان کا زرارہ میں  
 بلا پورے طور پر مسلح ہو سے قدم رکھتا ہے جس سے ملک اور قوم دونوں  
 کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے

## اغذیہ و اشربہ

(کھانے پینے کی چیزیں)

شیر خوری کا زمانہ گزرنے کے بعد زمانہ طفولیت میں بھی بچوں کی غذا  
 کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی خیرین بہت زیادہ احتیاط اور خبر گیری  
 کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ میں فتور واقع ہو جائے فی الحقیقت  
 کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئیں اور بچوں کے کھانے میں بعض خیرین ایسی بھی  
 ہوں جن کا انہیں شان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ  
 کی پابندی لازمی ہے۔

کھانا کھانے میں جو وقت بچوں کا صرف ہوتا ہے وہ یکساں نہیں ہوتا،

بلکہ چونکہ آہستہ آہستہ کھانے والے ہوتے ہیں اور بعض بغیر پورے طور پر  
 کھانے کو پورے کھانے سے چلے جاتے ہیں جلد جلد کھانے کی عادت بہت  
 خراب ہوتی ہے، ہاضمہ میں فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد شکر بیکار  
 ہو جاتے ہیں، برخلاف اسکے بعض بچے اگر روکے نہ جائیں تو گھنٹوں کھانی  
 میں لگا دیتے ہیں ہوشیار مان اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچہ جلد جلد کھا  
 کھائیں، ان کو کھانے وقت بائیں کرینکی ترغیب دلائے اور جو بچے کہ بائیں  
 بہت زیادہ کرتے ہیں، اور کھانے کے ساتھ گھنٹوں تک شغل کیا کرتے ہیں  
 ان کو منع کرے اور روکے،

اگر بچہ ہوا خوری کرے یا کہیں کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈی  
 کمرے، یا برآمدہ میں آرام کرنے کے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے،  
 ہر حالت میں بچوں کو نہایت اطمینان اور خجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے  
 کی تعلیم دیجائے اور حتی الامکان کھانا نیکو خوشگوار، اور ضرر دار کرنا چاہئے  
 بچوں کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب میں اس کو  
 مقوی اور ہاضم ہونیکا خیال ضرور رکھا جائے

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے، وہ عمدہ اور لذیذ ہو، اور اس  
 کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پکی  
 ہوئی ہو۔ اور اس طرز سے سامنے رکھی جائے کہ دیکر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن

گو قیمتی نہ ہوں لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہوں، اس غرض کے لئے سفید چینی کے برتن سب سے بہتر ہیں، دسترخوان دہلا اور صاف ہونا چاہئے، ہر گھر میں بارہ دسترخوان تو ضرور ہونی چاہئیں ورنہ آٹھ سے تو کم نہ ہوں، چاہے چھانٹی کے کپڑے کے ہوں، یا اپنے ہی پرانے کپڑوں سے بنائے جائیں لیکن تعداد میں زیادہ نہ رہوں، کیونکہ ہمیشہ دھوئی جلدی نہیں لاتا،

ہمارے کھانوں میں ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہی اور ان چیزوں سے رنگت اور پکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ گرتی ہیں تو ان سے دسترخوان جلد میلے خراب اور بدنا ہو جاتے ہیں، بچوں کو ہمیشہ ٹین میں بند شدہ، یا عرصے کی تیار شدہ غذائیں ہرگز نہ دیجائیں، ایسی غذاؤں کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھتے ہیں لیکن کون جانے کہ مرے ہوئے جانوروں کے گوشت سے وہ بنائی گئی ہیں یا زندہ کے،

گوشت کی بنائی ہوئی چیزیں تو ہرگز مسلمانوں کو نہ اپنے اور نہ بچوں کی غذا کیواسطے لینا چاہئیں، کیونکہ ولایت میں تو ذبیحہ بخیر ہودیوں کا اور کہیں نہیں ہوتا،

خصوصاً بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت میں ٹین میں بند شدہ حلائی تہی



غذاؤن کے استعمال میں عجلت نہ کرنی چاہئے، اکثر قیشن کے دلدادہ لوگ یہ کیا کہتے ہیں، کہ بچے کی طبیعت ذرا نا ساز ہوئی، اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے مین منگائے، اور چند دنوں تک یہ قسمت بچے کو وہی محفوظ رہ کر ملاتے رہے، اسکے علاوہ ہندوستانی مائیں اون غذاؤن کی خاصیت و اثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہیں اسلئے اونکو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچوں کے لئے ایسی غذائیں مثلاً چوزے کی سنجھی، یا پائے کی جیلی، یا آش جو، یا دودھ کی پڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی مان نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی پیچ یا بہنی کچری ہی مزیدار پکانا شاذ و نادر مائیں جانتی ہیں،

بچوں کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہئے، یا سبھی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بہنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی رائے یہ ہو کہ صرف گوشت کم گلا یا جائے تاکہ اسکی حدت و حرارت شوربے میں نہ آئے تو ویسا ہی کرنا چاہئے، تیز بخاروں میں جو غذائیں مریض مائیں انکو اصلاح کر کے پکایا جائے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکیب جس میں نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جائے اگر قبض نہیں ہے، تو لوکی، گھٹیا، گاجر، وغیرہ ڈاکٹر اصلاح کیجائے، زیادہ سرخ مریض تو بوڑھوں کو بھی نقصان کرتی ہے، نہ کہ بچوں کو، ہرگز ان کو مریض نہ کیجائے، اگر آئندہ کے واسطے انکو سکھانا ہے تو سیاہ مریض

دینی چاہئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہیں، جو لوگ زیادہ مرچ کے عادی ہیں، اگر نہ کہائیں تو قبض کی شکایت ہو جاتی ہے، بچوں کی غذا میں گرم سالانہ ہونا چاہئے، کیونکہ ایسی چیزوں کے کھانے سے معدہ ان چیزوں کا عادی ہو جاتا ہے، اور پھر بغیر ان کے ہضم ہی نہیں کر سکتا،

گوشت کی عمدہ بدل دال ہو سکتی ہے، اور کئی طرح پکائی جاسکتی ہے، مثلاً گوشت کے آب جوش میں دال پکائی جائے۔ اور اوس میں آلو کو کچل کر کے ڈال دیا جائے دودھ کی ٹڈنگ یعنی فیرنی بچوں کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیرنی میں ایک سیر دودھ پاو سیر چاول اور تین چھٹانک شکر ہونی چاہئے، چاول اور دوسری چیزوں کو خوب پکانا چاہئے، تاکہ نشاستہ کا جزو پورے طور پر زائل ہو جاوے اور ہضم میں فتور نہ پیدا کرے۔ یہ غذائیں ہمیشہ دہمی آنچ میں پکانی چاہئیں، اور جہان تک ممکن ہو کوندہ کی آنچ ہو، اگر ان باتوں کا خیال نہ رکھا جائے اور پکانے والوں کو وقتاً فوقتاً ہدایت نہ کی جائے تو اچھے کھانے ہی خراب ہو جاتے ہیں، اور بچوں کے ہاضمہ میں فتور پڑ جاتا ہے، خالص دودھ میں قدرے چاول ڈال کر ایک یا دو چمچہ شکر

خوب حل کی جائے چوسلے یا انگلیٹی پرلمکی آنچ مین کم از کم ڈھائی گھنٹے تک پکائی جائے، اور پھر تیز آنچ پر دس منٹ تک رکھی جائے، تاکہ (پڈنگ) فیر بنی کے اوپر سرخی آجائے۔

اسکا چر اوٹ میل، سو جی، اور دیو، کو خوب پکا کر ہضم کے قابل کر لینا چاہئے، اور یہ پیئرین ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہیں کہ ناشاستہ کا جزو خوب تحلیل ہو جائے۔

بچوں کے واسطے رو سے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈیل روٹی مین کوئی مقوی اجزا نہیں ملائے جاتے، اور اکثر گندی ہتھوں کی بنائی ہوئی ہوتی ہیں، کو کو، دودھ، رو سے کی ڈیل روٹی، چپاتی، خشک دودھ، مکھن، جام، یہ سب بچوں کے لئے شہ کی غذا مین بہت مناسب پیئرین ہیں۔

مناسب پھل اور ترکاریوں کا انتخاب بچوں کے لئے بہت ضروری ہوتا کہ ماضیہ مین فتور نہ ہو اور قوت بھی پیدا کریں، انجیر اور انگور کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بچوں سے بہت احتیاط رکھی جائے کیلہ بھی اچھا ہوتا ہے

اکثر بچے اسکول جانکی وجہ سے یا تو عجلت سے کھانا کھاتے ہیں یا بغیر کھاتے ہوئے چلے جاتے ہیں اور ان کے اوقات غذا کی پابندی نہیں کی جاتی، صبح کے وقت کام شروع کرنے کے قبل بچوں کو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے

جس میں روٹی دودھ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہئے اور ان سب کے لئے بیدار ہونیکے بعد کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعد بچوں کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما میں دودھ فیرنی بننے ہوئے میوہ جات مناسب ہوتے ہیں۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنے کے بعد سہ پہر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچوں کو پانی کم پلانا مفید نہیں اور خاص کر شمالی ہندوستان کے گرم حصوں میں، صبح و شام کے کھانوں کے درمیان میں پانی پینے سے قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔ لائم جوس، چار قہوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شراب بچوں کے لئے بہت زیادہ مضر ہیں،

امرونا سپاتی تکیلا، انٹاس سیب کو اگر شکر کے ساتھ جوش دیکر بچوں کو دیا جائے تو بہت مفید ہے، اور انکو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چوٹے چوٹے ٹکڑے کر کے نصف پونڈ شکر ملا کر ایک بڑے پیالے میں رکھو، اور چار بوتل کھولتا ہوا پانی ڈاکر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہو جائے، بعد ازاں سیب کو ملڈالو، اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو، اور پھر چھان لو، اس طرح ایک قسم کا شربت بن جائیگا، جو مریض بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے، اور اگر بچے چبا کر کھانے کے قابل ہیں تو باری وائر ملا کر پلانا چاہئے اور بجائے ملے کے ٹکڑے ہی رہنے دیے جائیں، خام فواکھات بچوں کو شاذ و نادر دیے جائیں، بیر، خوبانی، کروندا وغیرہ خاص طور پر بچوں کے لئے مضر ہوتے ہیں،

بھنے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل پائج سے اجابت کھل کر آ جاتی ہے  
 لیکن چونکہ وہ امعاء میں خراش پیدا کرتے ہیں، اسلئے مناسب ہے کہ اجابت  
 کیلئے روزانہ استعمال کئے جائیں، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہو جاتا  
 ہے، اسلئے بدل بدل کر چیزوں کو دینا چاہئے وہ میوے بھولنے جاسکتے ہیں جن میں  
 گودا ہوتا ہے، اور جن میں گودا نہیں ہوتا وہ نہیں بن سکتے، اور نہ انکا اسٹو فٹا ہے، بیوتنے  
 کی ترکیب یہ ہے کہ میوے کو گل حکمت کر کے میل میں دبا دیا جائے ایسے بنو ہوئے میوے  
 جوش دیکر چائے میں ڈال دیے جائیں، اور یہ چونکہ کھلائے جائیں، تو زیادہ مفید ہوتے ہیں، غلات  
 کی حالت میں کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہیں دینا چاہئے، یا دام  
 پستے بھی اگر دیے جائیں تو بھی انکو صاف کراہی یا کسی اور چیز میں بیون لینا چاہئے،  
 فروٹ میں شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بد ہضمی ہوتی ہے، بچوں کو چربی دار  
 غذا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ بہت سے بچے اسکو پسند نہیں کرتے  
 فیر چربی، اور کوکو کے ساتھ بالائی بھی دیا جاسکتی ہے،

پانچ سال کے عمر والے بچوں کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہوتی اور ان کو  
 غذائیں عموماً دودھ، چاول، چپاتی دی جائے، گناہے گاہے اگر گوشت بھی دیا جا  
 تو زیادہ گلا یا نہ جائے، اور جہاں تک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اس کے  
 علاوہ انکی غذائیں برشت، انڈا، ترکاری، بھنے ہوئے فروٹ، دال، شوربہ،  
 جھلی، بھی ہوتی ہے، پھلی کے کانٹے کی بہت احتیاط رہنا چاہئے، جب بچے کو

گوشت دینا شروع کیا جائے، تو پہلے پرند کا دیا جائے، پانچ برس کے بعد  
چوزہ دیا جائے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکر کا گوشت  
دین تو حلو ان کا تازہ گوشت ہونا چاہئے، اور یہ بھی ایک روز ناغہ دیکر دیا جا  
سکے، لیکن گوشت عمدہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہئے،  
دوسالہ بچوں کی غذا حسب ذیل ہے۔

پلیٹل موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائی، ناشتہ میں دو  
روٹی، مکھن، دینا چاہئے تین چار گھنٹے خوب کھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجے ایک  
پیالہ دودھ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی، اور  
شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا غیر یہی ہو، دودھ کھانے میں دیا جائے،  
پانی نہ دیا جائے، دو بجے صرف دودھ، ایک دو بسکٹ، لیکن بسکٹ  
ہندوستان کے نہ بنے ہوں، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہیں بنتے  
اور ان کے اجزاء میں بچوں کے ہاضمہ کا خیال نہیں رکھا جاتا لیکن اگر کہیں ایسے  
بسکٹ دستیاب ہوں جنکے بنانے میں ان تمام باتوں کا خیال ہو تو ضرور دینا  
چاہئے اگرچہ میں شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہئے سر میں دو بجے صرف  
دودھ، اور چہ بجے کھانا دیا جائے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی  
یا تھولی، کچڑی، اور جام جس میں بیج نہ ہوں یا مکھن، یا دودھ میں بسکٹ ہوں  
شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودھ پلانا چاہئے

بشرطیکہ بچہ ہضم کر سکتا ہو، تیسرے سال ترکاریان اور بھنے فروٹ کا  
اضافہ کیا جائے، اور بعض بعض بچوں کے لئے گاہے گاہے خوب گلاسوا  
گوشت، ریاجوزے، اور مچھلی کا کباب یا شوربائے ماہی کافی ہے، لیکن  
شوربے مین، بھی کانسٹ کی پوری احتیاط رکھنی چاہئے،

بچہ اگر ہر مہینے قند اور وزن میں بڑھتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق  
ہے کم وزن بچوں کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہئے، لیکن مضبوط، اور  
تندرست بچوں کو وزن کرتے رہنے کی چندان ضرورت نہیں ہے، کیونکہ  
بعد چند سے وزن کر نیکی عادت بلاجان ہو جاتی ہے، اور ہر وقت خیال  
کہ فلاں بچے کا وزن اس ماہ میں اسقدر گھٹ گیا، اور فلاں کا اس قدر  
ایک مصیبت ہو وزن تو ذرا دیر میں گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تیز دار والدین  
بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کر سکتے ہیں۔

## سوننا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیوں نہ ہوں زیادہ تر دن میں سوتے رہتے  
ہیں، کم عمری میں مدرسہ بھیج کر ہم انکی نمو کو روک دیتے ہیں، جو بچے اعتدال  
کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہیں، ان کے اعصاب پر اول تو  
یون ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری میں اسکول میں داخل کرادیں

سے اور بھی زیادہ دباؤ ان پر پڑ جاتا ہے۔

یہ مسئلہ مسئلہ ہے کہ شیرخوار اور کم عمر بچوں کو زیادہ سونے کی ضرورت ہے، ایک دن اور رات میں چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہیں ہوتا،

مدرسہ جانے والے بچے کو کسی قدر کم سونے کی ضرورت ہے، اسکو عمر کے لحاظ سے بارہ سے چودہ گھنٹے روزانہ سونا چاہئے، جرمنی میں اسکول کے بچوں کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کر سکتے کیا گیا ہے، انکی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جب قدر تعلیم کے لئے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائیں گے، اسقدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیرخوار بچے سایہ دار برآمد سے میں دن کی وقت سلا بسے جاسکتے ہیں، لیکن سونیکے وقت اونکو ہلایا نہ جائے ورنہ نیند پوری نہ ہوگی، اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جنکی عمر میں چار سال سے سات سال تک ہوں، بند کمری میں دن کے وقت سلائے جائیں، اور اُس کمرہ میں کھلونے وغیرہ نہ ہوں ورنہ انکو دیکھ کر نیند بڑی مشکل سے آئیگی،

علیحدہ علیحدہ کمرہ میں بچے جب سلائے جائیں تو خوب آرام سے سوتے ہیں۔ اور حتی الامکان کمرے جدا گانہ ہونے چاہئیں، ایک ہی کمرے میں



بہت سے بچوں کو سلا دینے میں جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اسکا کچھ اندازہ نہیں کیا جاتا، اگرچہ کہ جو بچے کے ہوا دار ہونیکے وجہ سے ممکن ہے کہ زیادہ خراب اثر نہ ہو، لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ بچے کو براؤر تحصیل آئستے ہیں۔

بڑے بچوں کو اندھیرے، اور تھمائی میں خوف معلوم ہوتا ہے، لہذا اسکو معمولی، اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہئے، بچے ڈرتے ہوں تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہئے، اور کمرے میں شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہئے،

جو بچے کمزور ہوتے ہیں، اور قدرتی طور پر شب میں سوئے ہیں انکو سونیکے قبل نیم گرم پانی میں قدرے نمک ملا کر اسبچ کر دیا جائیگا کہ، تو انکو آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچوں کے لئے دیہات کی زندگی، اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اور نوشت و خواند شروع کرنے میں دراتوقف کرنا چاہئے، کنڈرگارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچوں سے ملنے جلنے کا اثر ان کے اعصاب پر پڑتا ہے جسکا نتیجہ تھوڑے دنوں کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں،

سونے میں ہی وقت کی پابندی لازمی ہے، غسل دینا، دانستون میں پیش میسواک کرنا، اور ایک پیالہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونیک وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچوں کے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت  
ڈالیجائے کہ وضو کر کے اور نماز پڑھ کر آرام کریں، شب کو نو بجے سوتے  
وقت ستر کیا جائے تاکہ علی الصبح سو راج نکلنے سے پہلے عبادت کر کے  
دنیا کے کاموں میں لگ جائیں، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہئے  
جسمانی اور دماغی نشوونما کے لئے آرام کرنا، اور سونا بہت ضروری ہے،  
اور یہ اسی حالت میں ممکن ہو جیکہ کھانے، پینے، سونے، اکیل کود، وغیرہ  
میں وقت کی پابندی کرائی جائے اور ہر قسم کی اشتغال انگیز باتوں سے  
پرہیز کیا جائے،

چھوٹے بچوں پر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہئے  
کہ صرف قلب سے اسکو تعلق ہے، بلکہ اُن کے اعصاب پر بھی اضمحلال پیدا  
کرتا ہے، کمزور بچوں کے دلوں سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے  
کہ بچوں کے سوالات و شبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے  
کے لئے ماں ہر وقت تیار رہے، اور اُنکو سکھانا چاہئے، کہ جو کوئی بات  
اُنکو دریافت کرنا ہو، اسکو ماں ہی سے دریافت کیا کریں۔

عقلمندان کبھی پسند نہ کریں کہ مکان سے دور غیر دن کے ساتھ  
جا کر اسکا بچہ سوئے، اور وہ لوگ اسکو خوف اور ڈر دلائیں، یا خراب  
عادات سکھائیں،

نیند میں سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئے، لیکن اُنکو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کمر نہ اُٹھانا چاہئے دیر ہو نیکی وجہ سے اُنکے اجحزات باہر نہیں نکلتے، سخت سے سخت جاکڑ میں بھی منہ کھلا رہنا چاہئے،

جن بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہوں اُنکے بستر میں گرم پانی کی بوتل اس طرح رکھ دیا جائے کہ جلہ کو نقصان نہ پہونچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچوں کو مثل شیر خوار بچوں کے سکھانا چاہئے کہ سونے میں شور و غل اگر ہوتا ہو تو اُسکا کچھ خیال نہ کیا کریں، بلکہ سو جایا کریں، مکان میں اسکی ضرورت نہیں ہے کہ ہر شخص اسلئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند میں خلل پڑ جائے گا اگر بچوں نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ تھکا نہیں لیا ہے، اور دن میں کافی طور پر آرام کر لیا ہے، تو اس قسم کے شور و غل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹروں کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے کہ ضعف اعصاب اور مرضِ نورس تھینا کا اصل سبب مانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑھنا ہے، میرا خود تجربہ ہے کہ جب زیادہ دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھ میں

نہیں آتی، کاغذ پڑھ رہے ہیں لیکن مطلب ہی نہیں سمجھا جاتا۔ مگر جب تھوڑا  
 آرام لیکر دیکھا فوراً بات سمجھ میں آگئی۔ میں نے اپنے منہ کی فرزند کو قرآن مجید  
 حفظ کرتے وقت دیکھا ہے کہ بعض مرتبہ جب انکو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو سوا  
 مرتبہ دوہرانے پر بھی یاد نہیں ہوتا تھا، لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دیکر پھر پڑایا  
 جاتا تھا، تو ذرا دیر میں یاد ہو جاتا تھا، ایسا ہی اثر میں نے اکثر لڑکیوں پر بھی دیکھا  
 ہے، کیونکہ اس زمانہ میں تب کہ میری والدہ زندہ تھیں، اور امور ریاست سب  
 مجھ کو فرصت تھی، میں اپنا بہت زیادہ وقت اپنے بچوں، اور اپنے خاندان  
 کی چند لڑکیوں کی تعلیم پر صرف کرتی تھی، اس مشغد کے علاوہ میرا وقت سبوتا  
 کاری جیسے کاموں میں ہی گذرتا تھا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے  
 مجھ کو ہدایت کی تھی کہ بیکار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہو جائیں گے غرض  
 اس زمانہ میں بچوں کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھ ذاتی تجربہ ہو گیا ہے، اور اس  
 ذاتی تجربہ کی بنیاد پر میں دماغ کو آرام دینے کی بڑی سویا ہوں  
 استادوں کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہئے کہ بچوں کے دماغ پر  
 ایک دم بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہو جاتی ہے، اول  
 جب انکو اس امر کا یقین ہو جائے کہ سچے سبق یاد کرنے میں پوری کوشش  
 کرتا ہے، لیکن اس وقت اُسکو یاد نہیں ہوتا، تو ضرور اُسکو آدھے گھنٹہ کی  
 مہلت دیجائے، اور پھر اس مہلت کے بعد وہ سبق یاد کر گیا تو ضرور

یاد ہو جائیگا۔

میں نے کتابوں میں بھی دیکھا ہے کہ ایک سبقت کے بعد حجب دوسرا سبق دیا جائے۔ تو نہ کچھ بڑا وقت دینا پڑے اور نہ سنا جیسا ٹیڑھی کے سبق سے فارغ ہو کر دوسری بات سیکھنے کو تیار ہوں تو درمیان میں کم سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کا چاہئے۔

اگر گھروں میں بچوں کے سونے کا وقت بتایا جاتا ہے، لیکن حقیقت باتوں کی بنا پر بعض اوقات میں سبب یہ لوگ انکی نیند میں مغل ہو جاتے ہیں، اسکول جانے والے بچوں کے ٹائم ٹیبل میں چھ گھنٹے پر مشتمل کوئے اور چھ گھنٹہ کیل کو دو وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سوئے لے ہوئے پائے۔

## تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور بانو روئی نشوونما کے لئے تازہ ہوا اور روشنی لازمی ہے اسی طرح چوٹے بچوں کو بھی اسکی ضرورت ہے۔ حقیقت میں یہ درست ہے کہ اگر بچوں کے کمروں کی کھڑکیاں کھلی رکھی جائیں تو وہ عموماً بیمار نہیں ہو سکتے، کمرے کی کھڑکیوں کو کھلا رکھنے تازہ اور صاف ہوا میں رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ رہتے ہیں۔

یہی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی میں رہتے  
ہیں وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہیں،  
موسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچوں کو بند کمرے میں ہرگز رکھنا  
چاہئے،

ہر لحاظ سے بچوں کے حسبِ حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچوں کے  
سوئیچے کمرے میں ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہئے،  
گرمی اور زیمات کے موسم میں سایہ دار برآمدے کے نیچے پختہ  
فرش پر درسی بیچا کر بچوں کو کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے  
بچوں کے کمرے میں میڈیکل رومال اور گندی اور کثیف چیزیں جنہیں  
ہوا خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہئیں،

کمرے میں فرش پھانیکے لئے بہترین فرش آئل کلاتھ کا ہوتا ہے، اور اگر  
کپڑا نم کر کے اوسکو روزانہ پونچھ دیا جائے تو گرد و غبار سے بالکل صاف  
ہو جاتا ہے، بچوں کا کمرہ بمقابلہ دیگر کمروں کے زیادہ صاف اور فرحت بخش  
ہونا چاہئے، اور کمرے کا ٹمپرچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہئے۔

## ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے، اور ادھر ادھر دوڑنا چاہتا ہے

تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پر لے کر منع نہ کرنا چاہئے۔ جن بچوں کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں، اور ہڈیوں میں قوت نہیں ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہیں کرتے، یہ بچے کہاں کہ ”پیارے پہرے“ سے نقصان بہت ہوتا ہے۔ لیکن یہ سب نقصان بچے کے خود بخود چلنے سے نہیں ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اس کے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔ ساتھ برس کے بچوں کے لئے دوڑ تک یکساں قدم اُتار کر چلنا خلوت طبیعت ہے، اگر بچے میدان میں کھیلنے کے لئے چھوڑ دیے جائیں تو کبھی وہ دوڑتے ہیں، کبھی بیٹھتے ہیں کبھی اُچھلتے کودتے ہیں، مغرض کہ خود بخود نقل و حرکت کرنے سے شکستہ بھی نہیں، اور ہاتھ پاؤں میں قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دوڑ تک پاؤں پاؤں میں چلنا صرف دوڑ تک بڑوں کے ساتھ چلنا ہی اور نہ نقصان نہیں کرتا بلکہ بڑوں کا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُنکے لئے بڑا ہوتا ہے، اور وہ اصل میں زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے میں بچوں کو تھکان ہو جاتا، اگر بود و باش شہر کی ہو تو بچے کو کبھی یا ٹیوپر باغ میں لیا کر کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے، کمزور بچوں کے لئے ٹوکی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

## لباس

بچوں کو لباس میں تین باتوں کا خاص طور پر لحاظ بہت ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہوا اور نقل و حرکت میں مانع نہ ہو۔

(۲) گردن سے پاؤں تک یکساں گرم ہو۔

(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلہ ڈھالا ہو، کہیں سے تنگ اور کسا ہوا نہ ہو اور اس سے اعضا ر اور پھیپھڑوں پر دباؤ نہ پڑے  
رٹکے، اور رٹکیوں دونوں کے لئے ڈھیلے کرتے بہت موزون ہوتے ہیں  
اور خاص کر جب کھسکتے ہوں

جس قدر لباس کم ہوگا اسی قدر آگوا آسانی ہوگی اور آرام ملیگا۔  
باریک یا دبیراونی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہیں گرمی کے  
سخت موسم میں ریشمی کپڑے جو دھوڑے جا سکیں پھٹانے چاہئیں لیکن ریشمی  
لباس کے نیچے اونی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔

پاؤں اور ٹانگوں میں باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے  
صحیح آرام کا انحصار ہے سردی کے موسم میں جب پچیسریں چلے تو گرم پائتے، اور ڈھیلے  
جوتے، بوٹ جکے اندر فلائین کا استر ہو، اور ملائم چھڑے کے بنے ہوئے  
ہوں، مناسب ہوتے ہیں، مکان سے باہر سیلیر یا سینڈل (چیل) پاؤں کی  
حفاظت بخوبی بنیں کرتے، اور خاص کر جہاں متعدی جراثیم ہر جگہ ہوتی ہیں  
پاؤں میں خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانیکا اندیشہ بہت رہتا ہے



یہ ہولنا چاہئے۔ کہ بچوں کے پاؤں پنجے کے قریب چوڑے ، اور ایٹری کی طرف پتلے ہوتے ہیں ، اون کے جوتے ہمیشہ آرڈر دیکر جوائے جائیں اور ہو بہ ہو پاؤں کی شکل کے ہون ہر ایک پاؤں کا پنجہ چوڑا ، اور ایٹری پتلی ہوتی ہے لیکن تیز رشاہی ، یا فرانسسی وضع کا جوتا پھٹتے پھٹتے صورت بدل جاتی ہے ، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنجے کا چھتے ہیں اُنکے پاؤں ہمیشہ چوکی طرح رہتے ہیں ، اور اونچی ایٹری کا جوتا پھٹنے سے پاؤں بد شکل رہتا ہے

لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہئے کہ وہ یکساں گرم ہو اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ یکساں قسم کے کپڑے گردن سے لیکر پاؤں تک لباس بنایا جائے ، اور گھٹنوں کے نیچے جزائیں ہونی چاہئیں ، اگر جسم کے اوپر جلد سے ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیون نہ ہوا کچھ ہرج نہیں ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو ، اور نہ بہاری ہو ، دونوں قسم کے لباس تنگ اور بہاری ہونے کی حالت میں بچوں کو سخت مضر ہوتے ہیں۔

بچوں کے لباس میں عموماً جو غلطی کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے ، اور سر لیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑ دیا جاتا ہے ، اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ استہ اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے ، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا میں سردی کا اثر ہو کر کھانسی پیدا ہو جاتی ہے ، سر کو

اگر کسی چیز کی ضرورت ہو تو اسکو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنی کی ہو، اگرچہ سن مانہ کا خطبہ یہ ہو کہ نہ سر پٹوپی، اور نہ پاؤں میں جوتا، حالانکہ دھوپ اور سردی ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے سب سے زیادہ اس بات کے خیال رکھنی کی ضرورت ہے کہ گرمی کی سہری میں اور سردی میں گرمی میں یکایک بچو مگر نہ بچاؤ ضرورت کہیں گرم کپڑوں میں اور کبھی سرد کپڑوں میں رکھنا بھی نقصان کرتا ہے ہمیشہ موسم کی لحاظ سے کپڑوں کو استعمال کی عادت سکھانی چاہئے خارجی اثرات جو ہوا لباس گرمی، سردی سے پہنچتے رہتے ہیں ان میں عادت کو بھی بڑا دخل ہے۔ پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات میں رہتے ہیں اپنے بچوں کو پیدائش کے چند عرصے بعد ہی پہاڑ کو چھوڑ کر (جہاں پانی بہتا رہتا ہے) میں ڈال دیتے ہیں اور پانی ان کو سرد پڑھتا رہتا ہے اور چونکہ وہ عادی ہو جاتے ہیں اس لئے سخت سی سخت سردی میں ہی تندرست رہتے ہیں بچوں کو گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا ان کو کمزور کرنا ہے اور پہرہ ایسی حالت میں توڑی سی بے احتیاطی سے نقصان پہنچ جاتا ہے۔

لڑکیوں کو یہی بات ہی موزوں نہیں ہوتی، تجربہ کو مانع ہوتی ہے اور سینے کو حصہ کو پلٹ کر کی طرح ڈھانکو رہتی ہے، فالین یا بیناں جو بدن خوب ٹیک ہو اس سے بتر ہوتی ہے اور اسکول چورنگ پنائی جاسکتی ہے، عریک لباس ایک قیدی لباس ہے، اور تصاویر کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ دو ہزار برس کے کم عمر بچے کی طبیعت مفید ہے جو ایک سالہ بچے کی ہے لیکن لڑکی میں اب چھوڑا جا رہا ہے اور جدید کاٹ چھانٹ نے سب پر اثر کیا ہے جو نہایت مضر صحت ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہیں، لیکن ہمارے ہندوستان میں اس کا

رواج چھیلتا جاتا ہے بہت سی عورتیں اکثر پیٹھ کو درد میں مبتلا رہتی اور شکایت کرتی ہیں  
 اگر اسکا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ پیٹھ کو عصاب کمزور پڑ گئے ہیں اور کمائی  
 استعمال کر نیکی وجہ سے اچھی طرح اعصاب مضبوط نہیں ہو سکتے کمائی لگانے کی دوسری خرابیاں یہ ہیں کہ فوج  
 لڑائیوں کی ریرہ کی تہی خم ہو جاتا ہے اور پھیپھڑوں کو دے کی وجہ سے کمی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے  
 لباس میں صفائی بھی ضروریات سے ہو کر می کے موسم میں دوبار اور دوسرے دن میں ملونا  
 ایک مرتبہ چھوٹے کپڑے بدل دینا یا ہنسیکے ہوئے کپڑے پہنے نہ تو سوجھ بوجھ کو نقصان پہونچتا ہے نہ ہی  
 لگجائے اور جلد پر پکتے پڑ جائیں گے اندیشہ رہتا ہے اس کے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے جو بچوں کو لئے  
 متعدد جوڑے ہوتے چائین اور اونی لباس لنگری میں دھوئے جائیں کیونکہ لنگری میں ہوتی ہے بہتر  
 دھو جاسکتے ہیں دھونیکے ٹنڈی پانی میں صابون کو جال استعمال کرنے چاہئیں اور ایک چھوٹا سا  
 فیوٹل پانی کے ساتھ بکس صابون ملا دیا جائے تو پانی ہلکا ہو جاتا ہے اور دھونے میں  
 کپڑے کو اس پانی میں بھگو کر رکھیں اور پھر پائش کو پانی یا بے تھو پانی میں کھٹاکر دھوپ میں  
 خشک کر لیں جوش دیا ہو یا پانی ہی جب کہ ٹنڈا ہو گیا ہو اونی کپڑے دھونے کے کام آ سکتا ہے  
 اس طریقہ پر دھونے سے کپڑے سکرٹے نہیں پاتے اور ملائم رہتے ہیں اور پھٹتے ہی کمزور  
 معمولی طور پر پانی میں اونی کو کسی تہ دھویا جائے۔

بچوں کے بستر ہی ہلکے ہوں، گردن سے پاؤں تک اونی کینیشن (جو خوب کامیاب  
 مخصوص لباس ہے) شب میں پہنے کیلئے ہوتو بہت اچھا ہے اور بجائے بھاری  
 رضائیوں کے کبیل اور مٹے کے لئے ہوں تو بہت مناسب ہے۔

## امعار

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو نین دو تین مرتبہ اجابت  
ہونی چاہئے، دوسرے سال میں بہت سے بچوں کو دن میں صرف دو بار  
اجابت ہوتی ہے، اور اُس کے بعد دن میں ایک مرتبہ سہ سالہ بچہ کی اجابت  
رنگ بمقابلہ شیر خوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یا سدا  
نہ ہو، بلکہ ملائم، ہلکی، اور ہورے رنگ کی ہونی چاہئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی شکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ  
آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھلائی جائے، غذائیں مختلف قسم کی ہون کھلو  
میدان میں ورزش کرائی جائے، گرم غسل کے بعد تھوڑا اسپنج کیا جائے  
اور یہ بھی لحاظ کیا جائے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقرر رہے ہوتی  
کہ نین۔

## مشانہ

تمام بچوں کو عادت ڈلوانا چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مشانہ کو خالی  
کرتے رہیں

تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب  
ہونا چاہئے، اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہئے کمزور بچے شب میں منہ سے

پیشاب روک سکتے ہیں بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے لیکن بچے اگر اوقات مقررہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائیں تو رفتہ رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے، ہر شب میں ایک یا دو بار بچے کو اٹھا کر پیشاب کرا دینا چاہئے، اور یہ خیال ہو نا چاہئے کہ بگامینہ سے اُس کی نیند جاتی رہے گی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے قانع ہونے کے بعد جلد سو جاتے ہیں یہ امر آہلہ کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچہ کو زبان کھلنے سے پہلے اشارہ کرنا سکتا ہے اور دونوں پاؤں پر بٹھا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلاوے۔

اگر کچھ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو مان کو چاہئے کہ اُسے پیٹ کے بل نہ لٹائے تمام دن کھلے میدان میں رکھا جائے، غذا سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے، چھوٹے چھوٹے کرم امعاء میں پیدا ہو جانے سے بعض اوقات خراش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب کرانے میں بار بار ہاتھ سے چھونے کا اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے، جو عمر بھر نہیں جاتی، تازہ ہوا میں رہنے، اور بلا مسالے اور مرچ کے غذاؤں، اور روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کی جاسکتی ہیں یوں تو بچہ زیادہ پیشاب کرتے ہیں اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کے ساتھ ساتھ کمی ہوتی جاتی ہے

گردانت نکلنے کے زمانے میں غیر معمولی طور پر زیادتی ہو جاتی ہے  
 بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس میں کبھی کم  
 بو نہیں ہوتی اور کپڑے پر دہہ نہیں آتا لیکن اگر سرخ رنگ کے دانے ہوں  
 تو سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دی جاتی ہو  
 اس میں پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کے دانے یورکک  
 (Uric acid) ہوتے ہیں اور اس بات کو ظاہر کرتے ہیں  
 کہ گردے اچھی طرح نہیں دھو رہے۔

بعض بچوں کو چنک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جسکی وجہ تکلیف معلوم ہوتی ہے عام  
 اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھ کر پھینا اور ورزش کم کرنا،  
 ہوتا ہے، جوڑ کی سن بلوغ کو پہنچ گئی ہو اس کو سخت کرسی پر چپکے ہو جو دیر تک  
 بیٹھ کر سینا پر دنا مناسب نہیں ہے پانی میں اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک  
 غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے میں کمی نہ کرنا  
 چاہئے، اور اجابت کا خیال رکھنا چاہئے۔

## مستقل اور اصلی دانت

ساتویں سال اصلی دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں اور چودھویں  
 سال بجائے دودھ کے دانتوں کے کل دانت اصلی ہو جاتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہ نکلیں اور اس کے لئے مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچے دندان ساز کو دکھاتے رہیں اگر دودھ کے دانت جبریہ نکلواؤ اے جائیں تو اصلی دانت جو بجائے اُن کو نکلتے ہیں وہ سیدھی قطار میں نہیں نکلتے، بلکہ ٹیڑھے نکلتے ہیں۔

بچے کے دودانت اول نکلتے ہیں، اب ازان اوپر کے دودانت نکلتے ہیں، اور اسی طرح بچہ اور اوپر کے مسوڑوں میں نکلتے رہتے ہیں، اگر کوئی دانت ٹیڑھا نکلے تو فوراً دندان ساز سے اُسکو درست کرا لیا جائے ورنہ توقف ہو جانے پر شکل ہوتی ہے چودہویں سال میں ۲۰ دانت منہ میں ہو جاتے ہیں۔

اگر دانت اچھی طرح نہیں نکلتے ہیں تو ناک کے چبانے میں دقت ہوتی ہے دانتوں کو دن میں تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہئے، یا مسلمانوں کو وضو میں مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہئے، گرم پانی میں ایک چمچہ بالائی بونٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda ملا کر، دانتوں کو دھونا فائدہ بخش ہے اس کے علاوہ مختلف قسم کے خمیں بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

## مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان میں اوقات مدرسہ کی ترتیب

اور مقدار تعلیم کو تعین میں بہت دقت ہوتی ہے۔

تجربہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما میں بچوں کا نشو و نما منقطع ہو جاتا ہے اور بھوک اور چستی کم ہو جاتی ہے، تیز اور ذکی بچوں کو بھی سبق یاد کرنا گراں گزرتا ہے، ایسی حالت میں کم عمر والے بچوں پر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا غلطی ہے، اور خصوصاً ایسی حالت میں جب کہ صبح کی خوش گوار نیند سے جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہیں۔

زیادہ عمر کے بچوں، اور خاص کر لڑکیوں کے لئے موسم گرما میں صبح کا مدرسہ مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ترک کرنا چاہئے تاکہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعد غذاے لطیف کھانی چاہیو اور پر کھلے میدان میں ورزش کرنی چاہئے، لیکن چونکہ ہندوستان میں ایسے کھلے میدان لڑکیوں کو نصیب نہیں ہو سکتے اسلئے انکو مدرسہ کا یا گھر کا صحن ہی اس ورزش کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

بارہ برس سے کم سن بچوں کو ہم گھنٹہ ایام سرمایہ تعلیم پانا، اور نصف گھنٹہ سبق یاد کرنا چاہئے، اور زیادہ عمر کی لڑکیوں کو گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے۔

زمانہ حال میں درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہوتی یہ دقت پیش آتی ہے، کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق



بچوں کو پڑھاتے چلا جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ اُس تعلیم کو پڑھنے  
 والوں کو کچھ نفع ہوتا ہے، اور نہ استعداد بڑھتی ہے، بعینہ اس کی  
 مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کھائی دیکھائے اور اُس کا معدہ خراب  
 اگر اُس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا  
 پڑھا ہوا سبق اسکول سے ملحدہ ہونے کے بعد بالکل ملیا میٹ ہو جاتا ہے  
 بچوں کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے، تاکہ  
 اُن کی دماغی اور جسمانی نشوونما ہوتی رہے اور اوس کی ساتھ جو کچھ چاہتا  
 انہوں نے حاصل کی ہیں وہ درس نشین ہوتی رہیں، لیکن اس زمانہ میں  
 عجلت اور جلد بازی بھی اسکول میں داخل ہو گئی ہے، اور بجائے بہترین  
 طریقہ سے بچوں کو تعلیم دینے کی جلد رٹانے کی کوشش کی جاتی ہے وہ  
 زمانہ بہت دور ہے کہ اسکول سے نکل کر اُن کی مشاغل میں یہ کہا جائے  
 کہ اُن کی طبیعت میں انفاست پسندی آگئی ہے علم حاصل کرنے کا شوق  
 پیدا ہو گیا ہے اور اُن کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہو سکتے ہیں۔  
 تعلیم خانگی میں زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے کافی ہیں اور اُن کو  
 اس طرح تقسیم کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آٹھ بجے  
 مذہبی سبق دیا جائے، اور بعد میں چار گھنٹوں کو مادری زبان میں سبق  
 پڑھنے اور انگریزی تعلیم کے لئے اندازہ کے ساتھ تقسیم کر دیا جائے اور

درمیان میں باجا، اور اِلا وغیرہ کا وقت رکھا جائے  
اکثر اوستاد، اور اوستا بنوں کو دیکھا ہے کہ بچوں کی قوت مطالعہ کی  
بالکل نشو و نما نہیں کرتے اور خود بچے کو بتاتا کر پڑھاتے ہیں، طبیعت پر  
مطلق زور نہیں ڈالا جاتا اور سبق کو مثل طوطے، اور مینا کے رتا تو ہیں  
مزید برآں اس کی بھی پرواہ نہیں کی جاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوئے تب  
دوسرا سبق دیا جائے، بلکہ زیادہ پڑھانے کی ہوس میں سبق پر سبق  
دیتے ہوئے چلے جاتے ہیں، اور نہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہیں کہ جو کچھ پڑایا  
جائے اُس کا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دیں۔

ان ہی خرابیوں کی وجہ سے اب خاص طور پر اوستاد بننے کی  
تعلیم دی جاتی ہے، اور سرکاری اسکولوں میں بھی اُن ہی کو ہرج اور  
پسند کیا جاتا ہے جن لوگوں نے باقاعدہ ٹریننگ اسکولوں میں تعلیم پائی ہو،  
در اصل اوستاد بننا کوئی آسان کام نہیں ہے، جو ہر شخص کر سکے،  
اس کے لئے خاص قسم کی قابلیت، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہے  
استاد کے انتخاب میں بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہئے جس طریقہ پر  
کہ یہ تمثیل مشہور ہے، نیم حکیم خطرہ جان، اسی طرح نیم مالا خطرہ ایمان کی مثل بھی  
اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے،

ایک خرابی یہ بھی شروع ہو گئی ہے کہ بچوں کو گورنس اور زسوں پر

چھوڑ کر مائیں بالکل بے فکر ہو جاتی ہیں اس کے نتائج بھی اچھے نہیں نکلتے جن کو مین نے اپنے بہت سے معزز دوستوں سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے، حال ہی میں ایک اخبار میٹیرنس ریویو مین والدین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع کیا کرتا ہے جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہیں، مین بھی ظل السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان میں نقل کرتی ہوں کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات و تجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے رہیں، تاکہ بچوں کی تربیت و تعلیم میں ان کے والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ بہوپال میں جو رسالہ ظل السلطان شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتداء میں بچوں کی تعلیم کا اختصار ان کے والدین پر ہوتا لیکن موجودہ شائستگی نے ایک ایسی پیچیدگی ڈال دی ہے کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر دوسروں پر چھوونے لگی ہے بچوں کی تربیت دینے کا خاص طور سے مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے

یعنی موجودہ زمانہ میں والدین اپنے بچوں کی تربیت کے فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہیں، اور اس فرض کو

اُن لوگوں کے ذمہ عائد کرتے ہیں جو اجرت پر مقرر کئے جاتے ہیں اور اب یہ نوبت پہنچ گئی ہے کہ بعض خاندانوں میں والدین اور بچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہیں اور جب کسی موقع پر ملتے ہیں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہیں کیونکہ آج کل نرسز، گورنس، اسکول ماسٹرز اور ٹیوٹرز، وغیرہ پر پورا پورا ہروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہیں کہ ہم نے اپنا پورا اطمینان کر کے اپنے بچوں کو اُن کے حق سے محروم نہیں رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہیں کہ بچوں کی تربیت اور ان کی پرورش کرنے کا خیال قدرتی طور پر ماں کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف تو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابت یہ رائے ہے کہ اُس کا وہ تمام اثر جو ساتھ رہنے سے بچہ پر پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا رائے قائم کی جائیگی، اگر میں یہ کہوں کہ والدین ہی اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہیں، اور اُن کو کوئی بھی چاہئے، اور باپ کا اثر اس کے بچہ پر نہ پڑنے سے وہ تعلیم کے ایک قیمتی، اور ضروری حصہ سے محروم رہ جاتے ہیں

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچوں کو کافی طور پر،  
تعلیم نہیں دے سکتے، یہاں تک کہ باپ خود اپنے پیشے کی تعلیم  
اپنے بچے کو نہیں دے سکتا لیکن اس بات کی کوئی ضرورت نہیں  
کہ بچوں کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہو، باوجودیکہ  
میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہیں ہیں، لیکن میں اس معاملہ پر بحث  
کرنے پر تیار ہوں اور صرف چند نئی قسم کے عمدہ ثبوت  
پیش کروں گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ مامور دیا کرتا ہیں  
اور میں مدرس نہیں، بلکہ ایک طبیب ہوں مگر میں تعلیم کی نسبت بھی  
اپنے طبی تجربات کی بنا پر جو پیش کر رہا ہوں گا، اور اگر آپ دیکھیں  
کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہے، تو اسکا  
جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کمین بڑھ کر ہے اور  
اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا  
مادہ، اور علامات بھی معلوم کر سکتا ہے، طب سے نہ صرف  
انسان کی بیماری ہی معلوم ہو سکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی  
حالات بھی اسی طرح دریافت ہو سکتے ہیں اور یہاں تک معلوم  
ہو سکتا ہے کہ اُسکے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس لڑکے کو

کو نہ اس مرض لاحق ہو سکتا ہے یہ تو معمولی بات ہے کہ ہماری اکثر عیوب، اور مخفی حالات ایسے ہوتے ہیں، جو ہم دوسروں سے پوشیدہ رکھتے ہیں اور ہمیشہ پوشیدہ رہنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ یہی باتیں ہمارے بچوں میں پائی جاتی ہیں کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھ پوشیدہ رکھتے چلا آتے ہیں اب میں آپ لوگوں کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع کرتا ہوں، جس سے میرا مطلب آپ لوگوں پر پوری طور سے ظاہر ہو جائیگا، میں آپ کو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤں گا جس کو شراب کا نشہ زیادہ ہو جانا ایک معمولی بات تھی، آج کل کے زمانہ میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے، لیکن اسکا خاندانی اثر نہیں جاننے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات اُس کے دل میں خود بخود شراب پیو کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت ہو گئی تھی، اور اوس کی اس عادت سے اُس کی زندگی میں اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن

اُس کے لڑکے اور بچہ (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تھا، اسکی یہ عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تھا لیکن تا وقتیکہ اسکی حالت زیادہ خراب نہ ہو جائے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسی حالت میں وہ چند اشخاص کے ساتھ تاش کھیلا کرتا تھا، اور اس موقع پر اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پیراٹھکراپے کام پر چلا جاتا، اور اس قدر مستعدی سے اپنی کام میں مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان ہی نہ ہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش میں رہتا تھا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت نہ ہو جائے یہ قوی افیہر شراب نشہ کی غرض سے سنیں پیتا تھا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے پیتا تھا، اور اس بات کا علم اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی علم تھا جب لڑکے کی عمر ۲ سال کی ہوئی، تو باپ کی عادت کا اثر اس پر بھی ہونے لگا، اُس نے شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا جب باکپٹل شراب خواری کو دل چاہتا، تو اُس مکان میں جا کر اکیلا بیٹھا رہتا اور اُس خواہش کو مغلوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب نشہ کا خیال دور ہو جاتا تو دل و جان سے واپس آ جاتا۔ اب وہ ایک بہت

پر ہیزگار ہے، اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش  
 نہیں کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے  
 اوپر کی مثال سے آپ لوگوں پر ظاہر ہو گیا ہوگا کہ اس بات کی  
 کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچوں کو بری عادات سے بچو کی  
 تربیت دی جائے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہوں یا نہ ہوں  
 لیکن اپنے بچوں کو ایسی باتوں سے پرہیز کرنے کی تربیت دیجو  
 رہیں کیونکہ اس میں ان کی آئندہ زندگی کی بہلائی ہے آجکل  
 مدرسوں، اور دیگر جلسوں میں اکثر ایسے مضامین پر لکچر دیا جاتا ہے  
 رہتے ہیں بلکہ ایک روز میں نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب  
 اپنی جماعت کے سامنے جس میں تقریباً ۵۰ لڑکے ہونگے  
 شراب خواری کی بڑائی پر لکچر دے رہے تھے، گو اس وقت  
 وہ ان کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا، تاہم ان ہی میں سے چار یا پانچ  
 لڑکے بڑے ہو کر شرابی بن گئے ہوں گے، کیونکہ ان میں انکو  
 والد کا اثر موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچر ہی سے  
 نکل جائے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن  
 یقیناً نہیں ہوتا

ماسٹر دن کی یہ کوشش کہ صرف لکچر دن کے ذریعہ سے



لڑکوں کو شراب خوار ہی سے باز رکھیں، میرے خیال سے صرف وقت کا ضائع کرنا ہے، مین یہ کہوں گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اسی کا کام ہوتا ہے کہ بچوں کو بدی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے، لیونگہ باپ کا ازیہ نسبت، ماسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب مین والد کے حقوق جو بچے کے متعلق مین بیان کرتا ہوں یا پ کو چاہئے کہ اپنے بچوں کی خوشی، اور ان کی دل چسپی کے سامان مین ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ ان کی تعلیم میں لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا چاہئے کہ بچوں کو ایسے دلچسپ اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہوا اور کہی ان کاموں کی رغبت نہ دلائے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا زبردستی ان میں مشغول رکھا جاتا ہو، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا چاہئے اور خود بھی دل چسپ مشغولوں میں شوق سے حصہ لینا چاہئے تاکہ اس کی خوش مزاجی کا اثر بچوں پر بھی پڑے، دل چسپی تین قسم کی ہونا چاہئے۔

اول والد کو چاہیو کہ بچوں کو اکثر ہارٹون وغیرہ پر تفریح اور ہوا کھلائی بجایا کر باغون کی طرف توجہ دلا کر باغ بنائیکا شوق پیدا کریں پرائی تو لایخ کے

قصے سناتا رہے، دور دور کے شہروں اور ملکوں کا ذکر کرتا رہے، تاکہ اُسکا شوق ایسی چیزوں کی طرف زیادہ پیدا ہوتا جاوے۔  
دوم۔ والد کو چاہئے کہ بچوں کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف رغبت دلاتا رہے تاکہ اُنکے جسم میں چستی و چالاکی پیدا ہو۔

سوم۔ والد کبھی نہیں چاہئے کہ بچوں کے، قصور اور غلطیوں سے درگزر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے متنبہ کرتا رہے جتنا تک ہو سکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب بنائے جیسا کہ اسے تاکہ دوسروں کی ضرورت نہ ہو اور وہ خود ہی خوش ہو کہ ہر طرح کی تازگی حاصل کر سکیں جیسا کہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اٹھ کر اپنا کام شروع کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام میں سخت مشغول رہتے پھر واپس آنے پر بجے چار نوشی کے باہر جنگ میں چل جاتے جہاں کہ صرف یہی ہوا کرتے اور دوسرے شخص نظر نہیں آتا تاہم وہاں خوب سے سیٹی بجا کر ڈرتے اور صرف سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتے اور رات ہو جائے واپس آتے دوسرے روز صبح پہر حسب معمول سرگرمی سے کام میں مصروف ہو جاتے آج کل وہ پادری صاحب ایک گرجا کے بڑے پادری ہو گئے ہیں، میں، میں خیال کرتا ہوں کہ وہ ہمیشہ اپنی اوس ورزش کو جاری رکھ کر خوش مزاج بنے رہینگے۔

اب میں آپ کو گوان کے سامنے یہ عرض کروں گا کہ اگرچہ پوجہ و طبع کے

ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ رکھ لیتے ہیں مگر اسکی اندرونی خواہشوں اور دلی جذبات سے واقفیت حاصل نہیں کر سکتے، اسلئے صرف باپ بچوں کی دلچسپی کے مطابق سامان حیا کر سکتا ہو ایک مثال لیجئے کہ دو لڑکے ہیں ایک اسکول سے واپس آکر فوراً گھینے کیلئے (فیلڈ) کیل کے میدان میں چلا جاتا ہو گویا کیلنگ کچھ بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا ٹرنچو کو اس طرح وہ اپنی زندگی کو گزارتا ہے، دوسرا لڑکا صرف پڑھنے ہی کو اپنا فرض سمجھتا ہے اور اسکول میں آکر کتابیں پڑھتا ہے پڑھنا شروع کر دیتا ہے اس طرح وہ اپنی زندگی کو گزارتا ہے مگر کتاب پڑھنا ہی اس کی ضروری امر ہے کہ بچوں کی تعلیم کے ساتھ انکی دلچسپی کے اعتبار سے کو بھی اندر سے سمجھا جاوے اور یہ کام باپ کے ہونے کے اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر پڑ سکتا ہے اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہے صرف باپ ہی پڑھ لینا ہی تعلیم نہیں ہے بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ بھی ایک تعلیم ہے۔ اگرچہ آج کل بچوں کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہیں سمجھا جاتا ہے تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچوں کے ذہن نشین کر دے کہ پڑھنا لکھنا ہی انکی زندگی کا ایک حصہ ہے اور یہ یوں ہو سکتا ہے کہ باپ کتابوں کا مطالعہ کرتا رہے اور بچوں کو سمجھاتا رہے کہ کتابیں ہی ایسی ہی بیش بہا چیزیں ہیں جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزیں

یہ بات مسلمہ ہے کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے  
 کیونکہ وہیں سے بچہ چیزوں کو پہچانتا ہو، چانتا ہو وہ اپنے بہن اور  
 بہائیوں کو دیکھ کر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہو وہ تعلیم جو اسکو  
 گھر میں ملیگی بہ نسبت اس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ میں ملتی ہو  
 زیادہ مستحکم اور با اثر ہوتی ہو اسلئے والدین کو اپنے بچوں پر اپنا  
 نیک اثر ڈالنا چاہئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہو نیکی بعد اپنے والدین سے علحدہ  
 ہوتا ہے تو اس کو مختلف کاروبار نئے نئے خیالات و معاملات  
 سے سابقہ پڑتا ہے مگر بہرہی اسکے والد کا وہ اثر جو اس میں  
 سرایت کر گیا ہے تازہ ندگی اس سے جدا نہیں ہو سکتا۔

## باب ہشتم

### زمانہ طفولیت کے امراض

ہڈی کا بیڈول ہو جانا، سواروگ، قبض، بد ہضمی اور متلی و دست اور پیش، کرم اسما، شکم کا کل آنا، آنتوں کا اوتر آنا، امراض تنفس خناق، گلابیٹھہ جانا، سوکھی سیلی، یعنی بچوں کی تپ دق، بخار اور متعدی بیماریاں، گھٹیا، عیشہ، خواب میں ڈرنا، درد سر، کان کا درد، نکسیر بھڑکنا، ہانتہ پائون کی جلد کا پھٹنا، شیر (گوئیگیان) سوزی میں زیادہ پسینہ نکلنا، ہنسنے، بچوں کے امراض کا تو ذکر ہو چکا ہے اور نیز بیکایک شکایات پیدا ہونے کی حالت میں جو تدابیر کرنی چاہئیں وہ بکھلے بناؤ گئی ہیں۔ گورنرین چاہتی ہیں کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہیں تو لازم ہے کہ ان کے امراض اور امراض کے دفعہ کرنے کی تدابیر کو سمجھیں اور جانیں۔

### ہڈی کا بیڈول ہو جانا

بچوں کے سے ہڈیوں کا بیڈول ہو جانا ایک ایسا مرض ہے جو ادنیٰ آئندہ زندگی بہت گھرا اثر ڈالتا ہے۔ شیر خوار کا زمانہ ختم ہونے کی قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسلئے جب بھڑکنا اس شبہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے۔ جب شیر خوار بچوں کو بجائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہے جس میں

نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیٹینٹ غذائیں یا کم چکنائی کی غذا تو یہ مرض ہو جاتا ہے۔ ابتدائیں بچہ لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے۔ ہمیشہ بعضی رہنے لگتی ہے اور درست ہمیشہ جاری رہتے ہیں۔ کھانسی باز کام اور تشنج میں اسے دن بیدار رہتا ہے اور آخر کار کل جسم کی تشو و نما میں فرق آکر ہڈیاں نرم اور بد ہئیت ہو جاتی ہیں

اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلین اور تالو کی سطح پُر ہو کر سر کی سطح کے برابر نہ ہو جائے اور شب میں بچہ بے چین رہتا ہو اور سوتے ہوئے سر اور چہرہ پر پسینہ آجائے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی ابتدائی علامات ہیں دیکھنے میں ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہیں لیکن دوسرے سال میں قریبی جو دراصل پھولا پن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے اور دُبل ہو کر ہڈی اور چوڑا رہ جاتا ہے۔ اگر بھلائے یا کپڑا پھنانے کے وقت بجائے خوش ہونے کے بچے روئیں یا کھلانے میں خوش نہ ہوں یا بدن ڈھیلا پڑ جائے تو ماؤں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ اس مرض کے بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں اور ان کو چلانا بھی نہ چاہئے۔ اس صورت میں سب سے پھلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچوں کو بد ہضمی کی شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اسلئے جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ لیکر اس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ بالائی، انڈے، ایک گوسنت کا شوربہ گوسنت کوٹ کر دھکا  
عرق بنا لیتے ہیں اور گرم کر کے پیتے۔ یہ بنایا جاتا ہے نارنگی اور سیب کے شربت اکثر تھینے  
کے جاتے ہیں جوٹش یا پٹو دودھ اور پلٹ ڈوائین بالکل بند کر دینی چاہئیں۔

کالسیوم کلورائیڈ یا کلسیم ہائیپوفاس فٹ آف لائم *Calcium hypophosphate of lime*  
ملکر دینا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر جلد ہی مہم ہو جاتا ہے اور بعض اوقات کالسیورائل میں لٹ  
مل کر دیتے ہیں کچھ کو تازہ ہوا خوب من چاہتے اور گرون سے پاؤں تک اونی لباس  
پھناتا چاہئے

جو بچے کہ قدرتی رضاعت سے پرورش پاتے ہیں اون کو عموماً مرض نہیں ہوتا اور  
مصنوعی رضاعت والے بچے اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

### اسکروئی یعنی سواروگ

خفیف سواروگ کے آثار ابتدائی مرض ریکٹس *Reckers*  
کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور یہ دونوں امراض غذا کی بے ترتیبی کی  
وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے، ایلے ہوئے اور  
کالسیوم دودھ اور پلٹ ڈوائن کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا  
ہو جاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچوں کو بھی عرصہ تک نازہ ترکاریاں اور تازہ پھلوں کی  
نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ بچہ کے

اعضاء اور جوڑ پھول جاتے ہیں۔ یہ تمام جسم سرخ ہو کر متورم ہو جاتا ہے مسوڑ کے پھول جاتے ہیں گویا اسفنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور ان سے خون آخری لگتا ہے اگر غذا میں فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغرا و رست ہو جائیگا اور چہرہ زرد پڑ جائیگا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جائے۔ تازہ (بلا جوش و یا ہوا) دودھ تازہ گوشت، مائٹس، اور پھلون کا افشردہ اور کچلی ہوئے آلو یا دوسری زرد و ہضم غذا میں دی جائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو داکٹر کو ضرور دکھایا جائے

### قبض

قبض کی شکایت کو خفیف سمجھنا چاہئے جس سبب قبض ہوتا ہو اور اس کو اول فتح کرنا چاہئے ماضی قبض اور سفید رنگ کی آج کی شکایت بعض اوقات سردی بدین میں سرایت کر جانی یا دانت کھلنے کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے یہ شکایت ہو جاتی ہے بعض مزین علما ایک خوراک کیسٹر آئل اور اس کے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے

### مزین قبض

روزانہ معمولات میں وقت کی بابت دی کر نے گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے دوش لینے اور روزانہ ورزش کرنے، اور کھانوں کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے

ماؤں کو لازم ہے کہ بچوں کی غذاؤں میں کچھ نہ کچھ تبدیلی کرتی رہا کریں



تبدیلی غذا کا اثر یہی اجابت پر اچھا ہوتا ہے۔ پکا ہوا دودھ چونکہ دیر سضم ہوتا ہے اسلئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ *Extract of malt* کا ایک تجزیہ ملا دینے سے دودھ کی اصلاح ہو جاتی ہے کیلے کی پھلی تھیں کر قدرے گرم دودھ میں ملا کر علی الصباح پیکہ کو کھلانا مفید ہوتا ہے

منتھے اور الجھیر کی اپڈنگ زیادہ عمر کے بچوں کو بہت نفع کرتی ہے۔ اور صبح کے وقت پھلون کا شربت بھی مفید ہوتا ہے۔ سید۔ ناسپاتی خوبانی بھون کر بچوں کو کھلانا چاہئے۔ لائٹریچون کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہیں قبض کی عادت ہو جاتی ہے اور نہ صرف اون کی غذا میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ ٹکان سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سیکنے کے بعد روغن زیتون سے ماسش ہونی چاہئے۔ علاوہ فلوڈمیگنشیہ یا ادریجینی کے دیگر دوائیں ہرگز نہ دی جائیں۔

تبدیل آب دہوا کہ ناہیا بحری سفر کرتا ہی بہت مفید ہوتا ہے۔ قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اس میں ہر کس و ناکس کی دوا سے بہت احتیاط چاہئے بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دیجئے۔ زیادہ دواؤں سمجھ خراب اور کمزور ہو جانا ہی سہا سنبھالنا رفع قبض سے بھی مشکل ہے۔

### بدھضمی اور تشلی

الگر بچہ کے سینہ اور شکم میں درد کے ساتھ متلی معلوم

ہوتی ہو یا بد ہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جائے اور شدید دروین گرم سینک کرنی چاہیے۔ اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے غذا ہر گز نہ دیکجائے۔ اگر پیٹ میں مڑوڑ ہو تو ۶ سے ۸ اونس تک گرم پانی میں ایک چمچہ روغن زیتون ملا کر اساء میں پچکاری لگانی چاہئے۔

بچوں کو قے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے قے ہو جاتی ہے اور دیر ہضم غذا اسے عمدہ خالی ہو جاتی ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے تو بچوں کو قے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایم مقام بخاتی ہے

بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد اور عرصہ تک سلسلہ قایم رہے تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے یا کوئی متعدی قسم کا بخار آئیوا لا ہے۔

### دست اور پیش

دست اور پیش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہئے مثل بڑوں کے اگر بچوں کے دست آنے میں غفلت کیجائے تو خطرناک بات ہے۔ شروع ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہئے اور سیال غذا لیں دینی چاہئیں۔ مثلاً دوڈ یا نصف دوڈہ اور نصف چوشش دیا ہوا پانی ملا کر یا لکڑی والی داڑدوڈ و گھنٹہ کے بعد دیا جائے کیسٹر ائل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت میں

ایک مرتبہ ضرور دیا جائے اگر دست شدید آتے ہوں تو دودھ قطعی طور پر  
 بچوں کو نہ دیا جائے بجائے اس کے پانی میں انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری  
 مناسب غذا دی جائے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جائے اور بستر میں گرم پانی کی  
 بوتل رکھی جائے بلاقیال نقصان کے اگر کوئی دوا دی جا سکتی ہے تو کمیٹھ ائل  
 ایکشن کا ہلکا ڈوز ہے۔ ٹڈے کی سفیدی کا انتقال ہر حالت میں ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہئے  
 اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جائے اور بستہ نہ ہو اور تعداد میں بھی کم نہ ہو  
 تو سمجھنا چاہئے کہ دست سردی سے آتے ہیں۔ ہر حالت میں جلد داکٹر کو دکھانا  
 چاہئے کیونکہ شروع میں یہ کھنا کہ اس دست کا انجام کیا ہو گا  
 مشکل ہے

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہوں تو سمجھنا چاہئے کہ بچہ کی صحت خراب  
 ہے۔ یا مکان کی گندگی اسکا باعث ہے جس کا اثر بچوں کی صحت پر  
 اچھا نہیں پڑتا اور اس قسم کی شکایات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات  
 نشوونما پورے طور پر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث بھی دست آتے  
 لگتے ہیں۔ اسلئے ڈاکٹر کی رائے اور تجویز سے بچہ کی غذا میں اصلاح کرنی  
 چاہئے۔ تبدیل آب و ہوا کرنا ایسے بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے۔

### کرم امعاء

اکثر بچوں کی آنتوں میں کرم ہو جاتی ہیں اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہیں

(۱) چرنے۔ سوئی کی طرح۔ پیچھے۔

(۲) کیچڑی۔ جوسات یا اکٹھے اونچ لائے ہوتے ہیں۔

(۳) کدو دانے۔ جو بہت لائے ہوتے ہیں۔

اول الذکر نیچے کی امعاء میں ہوتے ہیں اسلئے آسانی سے علانہ چنے ہوتے ہیں۔ لیکن کدو دانے بالائی امعاء میں رہتے ہیں اور بہ مشکل خارج ہوتے ہیں۔ اگر کمزور پچھ شب میں نے جین سوتا ہوا اور پانچ کے مقام پر ہاتھ رکھنا ہوا اور ناک نوچنا ہو تو نیچے کی امعاء میں کرم کے وجود کا اشتباہ ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں اجابت کو بغور دیکھتے رہنا چاہئے کہ کرم خارج ہوتے ہیں یا نہیں۔ اگر کرم دکھائی دیں تو شب میں کیسٹر آئل کا ایک ڈونر (Donner) اور دن میں سنٹونین (Santonin) کا واقع کرم سفوف ایک خوراک کھلائیں اور بعد ازاں پانچ وٹنس پانی میں ایک چمچ نمک ملا کر عمل کے ذریعہ امعاء کو دھو دینا اور تین چار روز تک پچکاری لگاتے رہنا چاہئے چنے کے چہلکون کا جوش دیا ہوا پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے

کیچڑی اور کدو دانے کا اثر پچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔

بیمار متلی، درد قولنج، دست، کم خوابی، یبیس، اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم امعاء کے وجود کا شبہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے، کثیف پانی، کچی کار کا خراب اور بغیر پکے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے

## شکم کا نکل آنا

بعض بچوں کا پیٹ کھڑے ہونے پر نکل آتا ہے اور مائیں دیکھ کر پریشان ہو جاتی ہیں بلیر یا (بجار) ہو جانے کے بعد جگر اور طحال بڑھ جاتی ہیں وجہ سے شکم یا ہرنگل آتا ہے۔ یہ علامت ہمیشہ بیماری کی نہیں ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بھی شکم نکل آتا ہے یا گرم ملکوں میں شکم کے اعصاب و عضلات کے کمزور ہو جانے کی وجہ سے اس کا پورے طور پر رک نہیں سکتے ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے

## آنتوں کا اوتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیڑ و مین اوتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دبانے سے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جن لمبکوں کے ختنہ کی ضرورت ہوتی ہے ان کو پیشاب کرنے میں زور کرنا پڑتا ہے اس لئے ان کی اکثر آنتیں اوتر آتی ہیں ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں تاخیر ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ عمل کرنے سے یہ عارضہ آسانی سے اچھا ہو جاتا ہے اور کم عمر بچوں کو کئی پھنٹے سے بھی جلد یہ عارضہ جانا رہتا ہے

## امراض تنفس

بچا ایک موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی بدن میں سہابت کر جاتی ہے۔ اس سے ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہو جاتا ہے۔ اول ایک ہلکی تلین دیتی چاہئے۔ اور بعد ازاں

رائی کا غسل دیا جائے ہلکی غذا بچہ کو دیجائے۔ اور ۳ گھنٹہ تک بستر پر کرے  
 کو اندر رکھا جائے۔ اس قسم کی سردی سے بچنے کی تدابیر پچھلے بیان کر دی گئی  
 ہیں۔ غلاہین پچھو گرم غسل کر بعد ٹھنڈا دوش *Douch* کر ڈی اور تازی ہوائیں  
 رہنے سے یہ شکایت ہنہین ہوتی اگر بچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا  
 تو اس کے سینہ پر دو لون جانب روغن سرسوں یا کاڈلیورائل سے مالش  
 کی جائے۔ اور جازم کو موسم میں کاڈلیورائل پلاڈر مینا چاہئے۔ اگر سر میں سری لگوئی وجہ سے  
 کھانسی آتی ہو تو قدری لائٹ جوس *Lime juice* اور دس قطرہ اپنی کو کو انا  
*Specacuanha* میں گلیسرین *Glycerine*  
 یا شہد ملا کر کھاتے رہنے سے جاتی رہتی ہے۔  
 کھانسی کے ساتھ بخار اتنے تنفس، اور درد سر ہو تو خفیف سمجھنا  
 چاہئے بلکہ یہ ترخہ وغیرہ میں سو جن ہو جانے کی علامت ہے۔ شدید  
 کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے اسلئے ڈاکٹر کو فوراً بلانا  
 چاہئے دوسرے قسم کی کھانسی خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب میں  
 بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بد ہضمی اس کا سبب ہے  
 کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اس کی شکایت جاتی  
 رہتی ہے خشک کھانسی جس سے کھر کھر اہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے میں  
 ٹھن ٹھن جیسی آواز ملتی ہو تو آخر میں مرض خناق ہونے کا احتمال ہوتا ہے

## خناق

کم عمر بچوں کو یہ عارضہ جلد ہوتا ہے اور اس خوف کرنا ایسا کہ چونکہ بعض اوقات دفعۃً یہ عارضہ شروع ہو کر بڑھ جاتا ہے اور آخر میں مہلک ثابت ہوتا ہے۔ خناق کلاتِ تنفس کا ایک دفعہ ہر جس میں نثرہ کے اندر سوزش ہو کر درم ہو جاتا ہے سانس مشکل سے لیا جاتا ہے اور جلد جلد کھینچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ کیونکہ نثرہ کے اندر ایک مٹویت رستی ہے جس سے ایک بھلی سی نیکر سانس کی آمد و رفت تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن نثرہ کے نیچے نہیں اترتا اور بالآخر کچھ دم گھٹ کر مر جاتا ہے۔

ابتداء میں زکام ہوتا ہے۔ ناک بھتی ہے کھانسی آتی ہے آواز بھاری ہوتی ہے ہر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے طبعاً جب یہ علامات اور آثار پائے جائیں تو ماں کو ہوشیار ہونا چاہئے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعۃً شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بغیر دراشت گرم پانی کے ٹب میں گھٹائی رکھ کر دیکھا جائے۔ بعد ازاں فوراً اس کے جسم کو خشک کر کے گرم کپڑے لٹا دینا چاہئے قدر گرم پانی میں ایک چمچہ (چائے) اپنی کے کونا ملا کر بچہ کو پلانا چاہئے اور تا وقتیکہ تسلی شروع نہ ہو برابر دیتے رہیں بچہ کو چپ چاپ لیٹے رہنے دینا چاہئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر میں ہر وقت

رکھی رہنا چاہئے اگر اجابت کھل کر نہ ہوتی ہو تو فوراً انگلیسترن کی پچکاری لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو لیسٹر پر رہنا چاہئے۔ اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اس طرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائڈ سے زائڈ ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار میں مانگو وقت ضائع نہ کرنا چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی میں بٹھا دینا چاہئے۔ خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اسکی ابتدا ہوتی ہے۔ نہ تو کھانے کے اندر کھراپٹ، سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہو جاتا ہے اور بہ سبب درم کے اس میں گرانی اور کاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی ہوئی کرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لیجاتی ہے رفتہ رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے میں بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس میں موت اس قدر دفعۃً واقع نہیں ہوتی جس قدر کہ پھلی قسم کے مرض خناق میں ہوتی ہے۔

بچہ کو گرم ہوا میں رکھا جائے۔ مریض کی چار پائی کے پاس ایک کھلے موت کی تیلی وغیرہ میں خالص پانی اور قدرے ٹارپن ٹائن ڈالکر آگ پر رکھیں تاکہ پانی سے بخارات اٹھتے رہیں اور جب تک ڈاکٹر آئے۔ ایک ذرا اکسیجن ٹائل کی ویڈین۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر (جب تک تذکرہ اس باب میں



کیا گیا ہے) بغیر وقت ضائع کے ہوئے کرتے رہنا چاہئے  
 دانت نکلنے کے زمانہ میں بچہ نکادہ اکثر رُک جاتا ہے اور بعض اوقات  
 زیادہ اشتعال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہونے کی وجہ سے  
 بچہ دم بجود ہو جاتا ہے اور اوس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر میں گھر  
 سانس دہیمی آواز سے لیتا ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہوتا لیکن بچہ اور کچھ  
 مضمحل اور سست ہو جاتا ہے۔ پس جن وجوہ و اسباب سے دم روک  
 لیتا ہوا اون کو دور کیا جائے اور کاڈیورائل اور دیگر مقویات  
 کھلائی جائیں۔ اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔  
 اگر بچہ کو پکا ہوا دودھ دیا جانا ہو تو بجائے اوس کے تازہ دودھ  
 شور بہ انڈے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائیں دی جائیں  
 ٹھنڈے پانی میں ہاتھ کو ڈال دینے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا  
 ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

### گلابیٹہ جاتا

یہ مرض سات سال کے بچوں کو کم لیکن اس عمر سے  
 زائد کے بچوں کو بہت ہوتا ہے۔ مومضہ کھول کر دیکھیں تو زبان کی  
 جڑ کی جانب بوز متورم اور سرخ نظر آتے ہیں اور گھٹونٹ  
 لینے میں درد کرتے ہیں ایسی حالت میں بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہئے

اور ایک ڈوز کیسٹر آئل کا پلانا چاہیے۔ اور غذا ہلکی دیکھاے قدر  
 فرا کو لمبیم پانی میں ملا کر ادس کی بھاپ دینا مفید ہوتا ہے۔  
 اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح  
 بھاپ پہونچاتے رہنا چاہیے۔ فلا لین کی پٹی بھی گرم پانی میں نچوڑ کر  
 باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہو جاتا ہو تو حلق کی لوز  
 پہولی رہ جاتی ہیں۔ اور بچہ کو تھوک نگلنے اور کھانسی آنے سے تکلیف پہتی  
 ہے۔ ایسی حالت میں فوراً شکاف دلا دینے سے جلد اچھا ہو جاتا ہے  
 بعض اوقات حلق میں اندر کی جانب گٹھیاں پڑ جاتی ہیں جنکی وجہ  
 ناک کا راستہ رُک جاتا ہے۔ اس سے عام کمزوری ہو جاتی ہے اور  
 دیگر شکایات لاحق ہو جاتی ہیں بچہ بیمار معلوم ہونے لگتا ہے۔ سردی کا  
 اثر او سپر بہت جلد ہو جاتا ہے۔ اور چونکہ ناک سے سانس نہیں لے سکتا  
 اسلئے ہر وقت مونہ کھولے رکھتا ہے۔ گلے بڑھنے کی حالت میں لوز کو  
 کٹوا دیتے ہیں۔ اس طرح خفیف شکاف سے یہ عارضہ دور ہو جاتا  
 ہے۔ شکاف دلانے میں توقف نہ کرنا چاہیے۔

### سوکھی میلی یعنی بچوں کی تپ وق

تپ وق کا مادہ جن اعضا میں سرایت کر جاتا ہے وہ منہ  
 بھی پہلے ادس کا مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرتے ہیں

طغنا اس مرض کی محض ابتدائی علامات اور آثار۔ کہ معلوم ہوئے اور پہچاننے  
 کے لئے ماؤں کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہئے۔ اس کی علامات کا ظہور سب  
 بچوں میں یکساں نہیں ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ پھیپڑوں میں جمع ہو کر  
 سس کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود یا دماغ یا جوتڑوں اور ہڈیوں  
 میں جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپڑے پر ہوتا ہے تو باوجود چھو  
 نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہیں ہوتا بلکہ سست رہتا ہے اور زرد  
 ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اس کو بھلی نہیں معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت  
 کرتا ہے۔ بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہو جاتا ہے۔ سانس جلد جلد  
 آتا ہے اور پیر چلنے پہرنے سے جی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپڑے کے کسی دوسرے  
 اعضا میں اس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اس کی علامات صاف  
 ظاہر ہو جاتی ہیں۔ غدود معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے،  
 درد کرتا ہے اور آخر میں دست آنے لگتے ہیں اور بچہ دبلا ہونے لگتا ہے۔  
 اگر گردن یا ران کے غدود متورم ہو جائیں تو بہت ہوشیاری کے ساتھ  
 ٹیکہ پڑوین کا ضاد روزانہ کیا جائے۔ اگر درم جلد تھیلیاں ہو جائیں تو ڈاکٹر کو  
 فوراً بلایا جائے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہو جانے کے دوسرے استباب  
 بھی ہوتے ہیں مثلاً گلے میں پھنسی کا ہو جانا، حلق میں خراش یا یہوڑے کا ہونا  
 اس لئے اول سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔

چونکہ کثیف اور گند سے مقامات میں رہنے یا دوسروں سے براہ راست  
چھوت لگنے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اسلئے اگر بچوں میں یہ مرض مو روٹی بھی  
ہو تاہم اس مرض کے مریض کے پاس جانے سے بچوں کو دور رکھنا چاہئے  
کمزور و ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی میں آئے دن مبتلا رہتے ہیں ان کی  
خاص طور پر نگہداشت کرنی چاہئے گردن سے پاؤں تک گرم ٹمر ہلکا کپڑا بچھنایا  
جائے اور کھیل وغیرہ میں زیادہ تھکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے  
غذائیں مقوی دی جائیں یا چربی یعنی دہنیت، بالائی اور مکھن کی مقدار زیادہ  
اور خوب کھلائی جائیں اور تازہ ہوا میں سلا سے اور رکھے جائیں اور علاج سے  
خفقت نہ کی جائے۔

### بخار اور دیگر متعدی بیماریاں

باب ہذا کے شرح میں بیان کر دیا گیا ہے کہ شیر خوار کی کارمانہ گزرنے کے بعد بچوں کا  
ٹیمپر چھینٹ خفیف ہوتا ہے اور گھٹا بڑھتا رہتا ہے مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ میں نہیں  
ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر ثقیل اور ناقابل مضمحل غذائیں کھانے سے بخار آگیا ہو تو طین ادویہ کا استعمال  
کافی ہے

طریا کے بخار میں ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرنے اور ایک خوراک کیسٹل  
پلانے کے بعد بچوں کو کوئین دینا مفید ہوتا ہے

اگر بخار کی تیزی کو نین اور ملین ادویہ دینے سے کم نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلا یا جائے۔

مسلسل بخار۔ اگر متعدی امراض اینٹرک چیچک خسرہ وغیرہ کا متعدی ہوتا ہے۔ تب دق سے بھی پہلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ کوئی چھوڑا تھکنے والا ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے۔ آخری صورت پر بچہ کسی نہ کسی جگہ درد کی شکایت ضرور بتلاتا یا اس کا اشارہ کرتا ہو۔ متعدی بخار کی ابتدائے آئیچیک فے، درد سر، بخار اور بچہ دینی سے ہوتی ہے یہاں تک کہ اصلی وجہ ظاہر ہو جاتی ہے۔

مسلسل بخار کی حالت میں غیر ضروری سامان قرینہ پر سے کمرہ کو خالی کر دینا چاہیے اور بچہ کو کمرہ میں رکنا چاہیے اور تین ہدایت و تدابیر کا تذکرہ اس کتاب میں کیا گیا ہے اور ناپاکی اور ناواقفیکہ ٹیچر حسب معمول نہ ہو جائے سیال غذائیں دجائیں۔ پانی اور بارلی واٹر اور فوڈ کے شربت پلائے جائیں۔ گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دھوئے رہنا چاہیے لیکن دھونیکے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ پہنچ جائے۔ بچوں کے بالوں کو بھی چھوٹا کر دینا مناسب ہو کمروں کی کھڑکیوں کو ہرگز بند نہ کرنا چاہیے بلکہ سرخ پردے اور پر لٹکائیں چھائیں بخار میں کمزور آنکھوں کو روشنی اور چمک ناگوار ہوتی ہے۔ بستر بہت ہلکا ہو اور صلابہ

بد لا جائے۔ اگر بچہ خود حرکت نہ کر سکتا ہو تو وقت فوقتاً گروٹ بدل لیا دی جائے  
 پچھلے میں اوٹینو ایٹر *Oat meal water* سے جسم کو دھویا جائے اور دھونے کے بعد  
 کاربوئیٹک ائل تمام جسم پر لگانا چاہئے۔ اگر روزانہ اسپر عمل کیا گیا تو نہ کبھی پیدا  
 ہوگی اور نہ جلد نوچیکا۔ نیلے یا سرخ کا بیج کے کمرہ میں رکھنے سے داغ  
 نہیں رہتے۔ نیم کی دھونی بھی دینا مفید ہے خسرہ اور انٹرک بخار میں  
 شدید کھانسی اور نمونیا ہو کر اصلی مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ بخار کے  
 بکایک تیز ہو جانے اور جلد جلد تنفس اور کھانسی سے اسکی ابتدا ہوتی  
 ہے۔

انٹرک اور نمونیا کے بخار اور خناق دبائی میں بچہ کو کسی حالت میں تنہا  
 نہ چھوڑا جائے۔ کیونکہ اگر وہ اٹھ کر بیٹھ گیا تو قلب کی حرکت بند ہو کر مر جائے گا  
 اندیشہ ہوتا ہے۔

خناق دبائی اور لال بخار میں خلق متوم ہو جاتا ہو ٹھنڈے پانی میں فراز *Fraz's balsam*  
 یا روغن تاپرین دالکر ایک بند دیکھی میں خوب جوش دیکر انخربات میں سانس لین  
 اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خناق دبائی میں بچہ کھاری کھری  
 سے جلد میں دوا پہونچانے سے بہت سے بچوں کی جانیں بچ جاتی ہیں۔  
 اور اگر ابتدا میں بچہ کھاری دی جائے تو سپرد دیگر تدابیر کی چند ان ضرورت  
 نہیں ہوتی خسرہ اوچھلک میں آنکھ اور کان دونوں پر اثر ہو جاتا ہے اور

ہمیشہ بہ احتیاط اور نگہ دیکھتے رہنا چاہئے اگر ضعف بصارت و سماعت محسوس ہو  
یا کوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہیں ہے۔

ان تمام بیماریوں میں نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگوں سے اور دیگر اشخاص سے دور  
رکھنا چاہئے بلکہ ان اور بیمار دار کو بھی احتیاط ہونی چاہئے۔ یہ یاد رکھنا چاہئے اگر مرقا یا دیگر  
اور خطرناک غفلت ان امراض میں نہ کی جائے تو یہ بیماریاں عیسیت نابود نہ ہو سکتی ہیں۔

جس طرح لباس اور کپڑے سے چٹوٹ ہو جاتی ہے اور سیڑی سر کی بال اور جلد سے منفردی  
امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتی ہیں۔ اسلئے صاف نظاں سے یہ کیلئے مریض کے  
تیمار دار کو کوئی کہان تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے۔

لمبیاں بھی منفردی امراض کا پھیلنا کا بڑا ذریعہ ہیں اسلئے ہر چیز کو جسے بچہ کی غور  
کوشش کہ فی جائے جب لمبیاں زیادہ ہوں تو کھانے کا کاغذ اور دیگر چیزیں بیرون کی دکان  
میں ہی نہ روکھیں رکھنا چاہئے لمبیاں اسپرٹ کر مرنے والی ہیں اور اس طرح ایک ناک امن  
کم ہو جاتی ہیں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈھک کر اور احتیاط کرنا چاہئے رکھنی چاہئیں  
اکثر مائیں بچوں کی موٹھ ہاتھ صاف نہیں رکھتیں جسکی وجہ سے لمبیاں بھٹکتی رہتی ہیں  
اور یہ بد احتیاطی نہایت اندیشہ ناک ہے۔

یہ سچ ہے کہ سوائے حافظہ حقیقی کے کوئی دوسرا دوس جیسے پورے لشکر یعنی ہر اہم  
جو صحت انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اسی نے ہم کو عقل ہی حمایت کی ہے  
جس سے ہم حفاظت کی تدابیر بھی اختیار کر سکتے ہیں جس طرح کہ ابتداءً آج تک دشمنوں کو حملوں

محفوظ رہیں اور اونکو تباہ کرنے کیلئے انسان نے محض عقل ہی کو نور پر عجیب عجیب اسلحہ  
ایجاد کئے ہیں اور اونکو استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدابیر  
بھی عقل ہی نے بنائی ہیں اور اسے کام نہ لینا اور اصل خدا کی نافرمانی ہو وہ فرماتا ہے وَلَا تَقُوْا  
بِاَيِّدٍ يُّكْفِّرُ عَنْكُمْ اَللّٰهُ لَكُمۡ اِيۡمَانُ تَوَكَّلُوْا عَلٰی اللّٰهِ هُوَ مَوْلٰی الصّٰلِحِيْنَ اور اسباب بچاؤ اور  
اون تدابیر کو اختیار کرو جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہیں پس اگر کوئی شخص اس سے  
لا پرواہی کرے یا اون تدابیر پر عمل پزیر نہ ہو تو اسکا لازمی نتیجہ ہلاکت ہے جسکو  
خود کشی اور خدا کی نافرمانی کہنا کی طرح نامناسب نہیں ہے اسلئے یہ ضروری امر ہے  
کہ جو لوگ بیمار داری کرتے ہوں وہ بھی کچھ دلوں تک دیگر اشخاص سے دور رہا کرتے  
خطوط یہی متعدی امراض پھیلاتے ہیں اور نوکروں کی بھی یہی حالت ہے۔  
بروسے تجربات کے ڈاکٹر نیوہام نے نقشہ ذیل میں مختلف متعدی امراض کے  
چھوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	خشخاش کو دلوں کو مانند چھوٹے چھوٹے سرخ دائے جو اُپس میں	دو سے تین ہفتہ تک تا کھانسی کا آنا اور کھرنڈ کا گرنہ بند نہ ہونا	دس یوم



نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوٹنے سے
خسره	ملکروں دھبے بنا دیتے ہیں پھٹے پیشانی، گردن سینہ پر بخار کے چوتھے دن نمودار ہوتے ہیں		
بیچک	بخار کے تیسرے دن پیشانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شقاق طو پیدا ہو کر چہلے ہو جاتے ہی بخار ہوتا ہے	قریباً چھ ہفتہ تا وقتیکہ طویل طور پر صاف ہو جائے	۱۲-۱۴ دن
سرخ بخار	چمکدار سرخ اور ابھرتے ہوئے جسم پر نکلتے ہیں۔ مکمل کارنا اور رطوبت کا اخراج مکمل منورم ہو جاتا ہے۔	آٹھ ہفتہ تا وقتیکہ جسم سے کھال کاگزنا اور رطوبت کا اخراج بند ہو جائے	۲-۵ دن

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا پھولنے کے بعد علامت مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
گلسوئے	گردن کے غدد متورم ہو جاتے ہین بخار ہوتا ہے ابھرتے اور تخلیل ہوتے رہتے ہین بخار ہوتا	شروع ہونے سے چار ماہ تک	۲ سے ۳ ہفتہ
خناق دیائی	بخار اور حلق کا اورم ساکتہ ہونا ہے دوسرے تیسرے دن حلق کی سفید چھلی مین دانے نکل آتے ہین	دو ماہ جب تمام رطوبت کا خارج ہونا بند ہو جائے	۲-۳ سے ۵ دن
کالی کھانسی یعنی گھر کھانسی	بخار کراستھ کھانسی آتی ہے اور ترقی ہوتی ہے	شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قائم رہے	۲-۳ سے ۴ دن

گٹھیا

کے من اور غناات کچھوں کے اس میں کئی شناخت میں سے ہو سکتا ہے۔  
 نیکوں کے گرد و ہویا در دسہ خفاق اور نیکوں میں درم اکثر بے بیکار ہوتا ہے۔  
 چاہے کہ گٹھیا کا مادہ بچے میں ہو جو وہ بچہ  
 یہ عوارض دیکھتے ہیں یہ ظاہر فیف ہوتی ہیں لیکن قلب کو دایمی طور پر  
 نقصان کرتے ہیں۔ اس لئے مان کو لازم ہے کہ ان شکایات کو فیف سے بچے بلکہ  
 پوری توجہ کرے

شدید گٹھیا میں یکایک ٹپکے بچہ بہت تیز ہو جاتا ہے اور تمام چوڑی ورم  
 کر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ کو بستر پر چپ چاپ اٹا کر رکھنا اور  
 بستر کو گرم رکھنا چاہئے۔ اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا اور طبیعت یاد دہانہ کر کے  
 دکھانا چاہئے۔

ایسے بچوں کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کیڑے پھنکے۔ ان میں اور  
 غذا میں زیادہ تر دودھ، فروٹ، ترکاریاں اور بیکنگ سٹ ہو نا چاہئے  
 گرم آب دھوا اور بلبریا سے پاک ہونا ضروری ہے

رعشہ

جس بچہ میں گٹھیا موروٹی ہوتی ہے اس کے جسم میں رعشہ پیدا ہو جاتا ہے

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں جسم کے ایک یا دو نون چا  
اختیاری عضلات میں غیر منظم حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اس مرض کا  
نام ڈاکٹری مین کوریا Coria ہے کمزور بچے اور علی الخصوص  
جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور مدرسہ میں بہت زیادہ محنت کر کے  
اپنے کو تھکا دیتے ہیں اور اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے۔

ابتداء میں کچھ ہلنا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا میں بے قاعدہ طور پر  
جنبش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت  
ہونے لگتی ہیں کچھ کمزور، اور سست ہونا جاتا ہے

شروع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا دینا  
چاہئے۔ اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کچھ کو ہلکی اور نقوی غذا کھلائی جائے۔ اور  
تازہ ہوا خوب پہنچتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال  
تک پڑھنا وغیرہ چھڑا کر بالکل آرام کرا نا چاہئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے  
پانی میں قدرے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہئے

### خواب میں ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑھنے کے بارگراں سے دبے ہوئے  
ہیں اور ان کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اٹھتے ہیں اور

خوف کے مارے چلانے لگتے ہیں اور بقیہ شب بے خوابی یا بے چینی میں گزارتے ہیں اصل سبب اس مرض کا بد ہضمی ہوتا ہے اور حلق کے اندرونی عضلات میں درم ہو کر دانے نکل آنے ہیں جسکی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے ایسے بچوں کو پاک صاف اور فرحت بخش مقام میں رکھیں اور سبق وغیرہ کے بارے سے سبکدوش کر دیں۔ شب میں بہت ہلکی غذا کھلائی جائے اور شام ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے۔ اور قبل سوئے کے گرم غسل کرا دیا جائے ٹھنڈے پانی میں ہاتھ موٹھ دھلا دینے سے بچے کو تسکین ہو جاتی ہے اور دودھ اور پانی بچے کو ضرور پلانا چاہئے اور مٹھائی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز جو پسند کرے دی جائے۔

## دوسرے

دوسری وجہ سے اگر بچہ شب میں کم سوتا ہو یا یکا یک خوف زدہ ہو کر چلا اوٹھتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھائے میں توقف نہ کرنا چاہئے۔ جب گھٹیا کا اثر بچہ کی انگلی، کان، جگر، معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے تو پہلے درجہ ہوتا ہے ایسی حالت میں دوا سر کے علاج کے بجائے اس کے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔

تاریک کمرہ میں آٹم کرنا اور کسٹرائل کا ایک ڈوز بچہ کو پلانا یا کھانا پکانا

اگر بوہ کی وجہ سے درد سر ہو تو برف مین کیٹرے کو ٹھنڈا کر کے سر پر پھینا  
مفید ہوتا ہے

## کان کا درد

ورم ہو جانے کی وجہ سے کانوں مین درد شدید ہوتا ہے اور بڑی چینی  
اور درد سر بچہ کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوڑے کے پھوٹ جانے اور پیب وغیرہ  
نکل جانے پر گرم سینک یا پولٹس سے یا گرم بورک لوشن *Boric lotion* کی پچکاری لگانا  
سے درد مین افاقہ ہو جاتا ہے۔ پچکاری سے دھوئی اور خشک کرنے کے بعد چند  
قطرے گلیسرین بورکس *Glycerin Boric ladanum* لادنے کا ایک چم مین گرم کر کے کایین ٹیکادینا  
فائدہ دیتا ہے۔ نیم اور شہد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا پاؤں گھسکر  
اور گرم کر کے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانوں کا درد ایک دو روز سے زائد  
رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے۔

## نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے تردد نہ ہونا چاہئے طبیعت خود  
فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچوں کو زیادتی کے ساتھ آئے  
تو البتہ اندیشہ ناک ہی زیادہ آنے کی صورت مین بچوں کو بیٹہ کے بل لٹا کر

پیشانی اور گردن کے پچھو برف رکھنا چاہئے۔ کو تھیراجنی سبتر دمنیا پسکر  
تا نو پر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور  
بلانا چاہئے۔

## ہا تخم پانوں کی جلد کا پھٹنا

انگلی اور انگوٹھوں کے پھٹنے کو روکنے کی بھترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو  
مقوی غذائیں کھلائی جائیں اور تازہ میوا میں خوب ورزش کرائی جائے۔ پان  
میں ادنی یا نیتابہ اور ہاتھوں میں ادنی دستا نہ رہے۔ اور ملائم بوٹ ہو۔  
بوٹ کے اندر فلائین کا استر ہو تو بہت اچھا ہے۔ دن میں دو بار ایک اونس  
گلیسرین ایلم۔ *Glycerinum admi* یا تھیاؤ کی نو ب یا نش کی چھینچ نام دو بار گرم پانی  
سے غسل دیا جائے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اوس کا علاج مثل پوڑے لگ کرنا چاہئے  
ہو اسی کی ضرورت ہی پوراسک مرہم *aric* کی ڈریسنگ اور وقت  
کرنا چاہئے تاوقتیکہ اچھا نہ ہو جائے۔ جس بچہ کو یہ مرض ملتا ہے اوس کو ہلکی اور  
زود ہضم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

## شعیرہ یعنی گونگیان یا گونجھنیاں

آنکھوں کے سیوٹوں کی پھنسی کو طب میں شعیرہ اور عامتہ گونجھنی کہتے ہیں اور مثل دیگر پھوڑوں کے یہ بھی خرابی خون کی علامت ہے۔

گرم بوکر الیڈنوشن *boric acid lotion* سے دینے کے بارے آنکھوں کو تازہ دھوئیں گونجھنی اور پر نہ آجائے دھوتے رہنا چاہئے۔ بعد ازاں ایک بار ایک سوئی سے چھید کر اور دوبارہ مواد نکال دینا چاہئے اور مریض بچوں کو چند ہفتہ تک مقوی غذا دی جائے بادام کا سخت چھلکا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز کو تھیر پیکر لگانا فائدہ دیتا ہے۔

## سوتے میں زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچوں کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دوسرا لہ بچہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہے اور بعد میں تپ دق ہو جانے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچوں کو عموماً سوتے میں یا صبح اٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچوں کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے تر شدہ کپڑوں کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہئے سوتی پارے تو بچھٹائے ہی نہ جائیں۔ اگر اصول حفظان صحت کے لحاظ سے بچہ کو لباس بھینٹا یا جائے یعنی صرف تین کپڑے اوئی ہون اور اوپر سے فلائین کی



بانڈ رہو تو غالباً زیادہ پسینہ نہ آجگا اور جو کچھ ہو گا وہ جلد انجرات بن کر خشک ہو جائیگا۔

شام کو غسل کے بعد نیم گرم پانی میں بیکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا *Sodium Bicarbonate* ملا کر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی میں ایک چمچ شکر ملاؤ *Sugar* ملا کر ہاتھ پاؤں کو دھو تو رہتی سے زیادہ پسینہ نہ آ کر جاتا ہے جن بچوں کو شب میں پسینہ آتا ہو اوں کو غذا اچھی دی جائے۔ اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودھ کا پلا دینا چاہئے۔

## باب نہم

متفرق تدبیریں

بچہ کی نگرانی صحت۔ بچہ کو ٹیکہ لگانا۔ بچوں کے متعدی مرض اور علامات  
والسداد۔ زہر کی شناخت اور علاج چند اتفاقی حوادث۔ اتفاقی حوادث میں  
بیمار داری۔ مریض کو غسل کو مختلف طریقے۔ ڈاکٹری و طبی اوزار۔ ہسپتال  
ادویہ و دوا خانہ خالی۔ بچوں کی ہلکی غذا لین۔

بچہ کی نگرانی صحت

بچے کی آئندہ زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے سب سے مقدم چیز اسکی باقاعدہ  
پرورش ہے، اسی سے اس کے قواعد جسمانی میں طاقت آتی ہے دل و دماغ میں شگفتگی  
اور ذہن میں جدت پیدا ہوتی ہے لیکن اس سے جس قدر بے پروائی برتی جاتی ہے اسکی  
کچھ انتہائیں ہیں، امر جو کہ ایک ایک بچے پر کئی کئی آیاتیں، اور کھلاسیان  
رکتے ہیں وہ اسکی تنخواہ، اور اخراجات کا بار تو اٹھاتے ہیں، لیکن باقاعدہ  
پرورش کی طرف توجہ نہیں کرتے مابین جنہر باپ سے زیادہ پرورش کا بار عائد کیا گیا ہو اصول  
و قواعد پرورش سے واقف نہیں، اسلئے وہ کوئی انتظام نہیں کر سکتیں اور یہی وجہ ہے  
کہ نسلیں کمزور ہوتی جاتی ہیں، اور بچے عموماً مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں  
پڑھی لکھی ماؤں کو لازم ہے کہ وہ ایسی کتابوں کو مطالعہ میں کریں جن میں اصول و قواعد درج  
ہوں اور ان کے مطابق پرورش کیجائے اگر ایک نسل بھی اس طرح سے پرورش پالے

تو پہر باقاعدگی کا سلسلہ جاری ہو جائیگا کیونکہ ایک طرف عورتوں میں تعلیم کی شاعت ہو رہی ہے اور دوسری طرف باقاعدہ پرورش کرتا ایسا شاہد ہیں آجائیں گے اسے مختصر اس قضیہ میں بھی کچھ نگرانی صحت کو قواعد مان لی جائیں گے کیونکہ عورتوں کے جاذبہ اسید ہو کر پڑھ لکھی جائیں ان قواعد عمل کر کوئی نفع اور نہ ہائیگی۔

جب سچہ چار مہینہ کا ہو جائے اس زمانہ میں سب سے پہلے یہ کام لیا جائے کہ یہ بچہ کون سا پالون پر بٹھایا تاکہ وقت پر قضا سے حاجت کرنے کا عادی نہ ہو بعض گھروں میں بچوں کے پانے کی احتیاط نہیں ہوتی اور کثافت و کسب کی پہیلی ہوتی ہے جو اکثر اوقات خطرناک ہو جاتی ہے۔ اسلئے گھر میں کئی کونٹے اس کام کیلئے رہتے ہیں جنہ پر لگا ہوا ہو اور ان میں گھاس پیوس کھارہی رہے یہی احتیاط کہنی چاہئے کہ بچہ کبھی زیادہ شرب یا گرم پانی نہ پیا جائے کیونکہ بچہ کا نازک جسم زیادہ شرب یا گرمی کا تحمل نہیں کر سکتا قضا کی حاجت فرغت کے بعد بچہ کا موہتہ اسبج سے صفا کیا جائے سوڑوں اور زبان پر گلیسرین لگا کر وہ مال سے پونچھے یا جاکھرو وہ پلایا جائے خواہ مان اپنا وہ پلائی یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے پلائی یا جو اور مصنوعی غذا تھوڑی کئی ہوتی کر کے دے۔ اگر آیا ایک مہی ہو تو مان کو یا کسی دوسرے شخص کو ان کاموں میں مدد دینی چاہئے اگر غسل کرانا ہو تو یہ کہہ لینا چاہئے کہ ات کو پسینہ تو نہیں آیا کیونکہ پسینہ کی حالت میں یا پسینہ نکلنے کے بعد ہی فوراً غسل میں جلدی نہیں کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جائے اور تو ایسے خوب پونچھ لیا جائے اور وقت غسل کرنا چاہئے۔ ہندوستان میں اور بالخصوص ہندو مقامات میں جو بہت زیادہ گرم ہیں اگر زیادہ گرم کپڑوں میں لپکے ہوں

تو اکثر بچوں کو شب میں پسینہ آجاتا ہے۔ موسم سرما میں دسی یا گیارہ بجے اور گرما میں ۹ بجے دن کو غسل کرایا جائے۔ رات کو غسل کیا کر بستر میں سنانا لو سے اور باہر کی سردی کو محفوظ رکھتا ہے لیکن ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایسے غسل کی ضرورت نہیں۔ اور نہ اسل مرکی ضرورت ہے کہ ہر موسم میں روزانہ غسل دیا جائے کیونکہ ان لوگوں کو بچہ جیسے بیان بڑھتی ہوئی غیر حرم ہی یا ہتھمال میں کی جاتی غسل کی سردی کو تحمل نہیں ہوتی چوتھ بچوں پر سردی کا اثر جلد ہوتا ہے اور انھیں غسل کے بعد سلیکے لوہے کی شراب پیتے تین بڑھتی کہ چند قطرہ ہتھمال کر دیتی ہیں اور سردی کا اثر سے حفاظت ہوتی ہے مگر چونکہ مسلمان ہیں جو لوگ ہر کوئی برا سمجھتے ہیں ہتھمال نہیں کر سیکے۔ لہذا بچوں کو روزانہ غسل دینے سے احتیاط نقصان ہے۔

اسکا خیال ہے کہ سردی ہونے لگی ہے۔ کیونکہ بچہ کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور سردی گرمی کا اثر جلد پر کرتی ہے یا گرم پانی میں اسے بھگو کر بچہ کا جسم پونچھا جائے پانی نو دھتک مقیاس سحر ات کو ملائی گرم ہونا چاہیے صابون اچھی قسم کا ہوا سوین لگایا خوشبو ملی ہو رنگینا خوشبو لگایا جوتہ شراب قسم کر صابون کو کچھ نیچو چسپا نہ ہوتا جو ان کی جلد میں سوزش محسوس ہوتی ہے پونچھنے یا تھمال کر کے بعد فوراً بچے کا جسم اچھی طرح نرم تولیہ کی پونچھ کر کوئی چھنی سم کا پوڈر اعلیٰ چھڑون اور چھڑون میں لگانا چاہیے اگر بچے کو دن میں دیا نہ لایا جائے تو تمام بدن میں صابون ملنے کی ضرورت نہیں بچے کو ہاتھ میں کرنا خن کاٹھن اسکا خیال ہے کہ چھنی لگین کیونکہ پہلو میں کاٹھن کو رکھ لاتی ہے تو زائید بچہ کا کان کا بہت خیال درج ہے رکھنا چاہیے، اونکا کان بعد کو ہمیشہ کیلئے چھوٹا اور خوشنما ہونا یا سخت یا نکلا ہوا اچھا نایادہ تر پسند نہیں ہے سات سال تک ماں کی دیکھ بھال پر منحصر ہوتے ہیں بچہ کو کان ہرگز نہیں کر دینا چاہیے، اگر ادھر سے معلوم ہوتی تو مٹل کر لٹو پستان کو دھو کر دیکھنا دین بچہ کو ٹیڑھ ہونے پر لگ کر کان بہر کو زیادہ دیکھو

معلوم ہوں تو آہستہ آہستہ نیچے دباے جائیں اور باہر نکال کر تھکے ٹوپ جی استعمال کیا جائے  
جب کچھ چوٹا ہو تو روز او سکا سرد ہونا چاہئے کیلن ب بال اور قدر بڑھ جائیں  
کہ دھونے کے بعد (نمی رہ جائے) کی وجہ سے اکثر ایک نزلہ کا اندیشہ ہوتا ہے  
سکر بال مونڈ دینے چاہئیں، مونڈنے سے بال لٹنے ہوتے ہیں اور دل میں  
لبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہیں اگر ایسا منظور نہ ہو تو  
کتر دیے جائیں بچے کو باہر لیجانے سے پیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کھڑکیاں کھلیں  
اور گدھ، پلنگ، چادر، کمن، موم جامہ وغیرہ دھوپ میں آویں۔

غالی شیشی، اور چوسنی کو صاف پانی میں جس میں چکی بھر ساگہ ملا ہو ڈال دینا  
چاہئے، ہندوستان کے بیشتر حصوں میں بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے  
کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان میں ماں کو یا اگر کوئی دوسری  
آیا ہو، تو اس کو چاہئے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری  
شیشی تیار کر رکھے،

اوپر کے دودھ پر اچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت  
اس بات کی ہے کہ غذا معتدل طریقہ سے دی جائے، اس کے لئے  
مناسب وضع کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہئے، شیشی اس  
قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے، میلنس (چوچکا  
نام ہے) کی دودھ کی شیشی میں صرف ہی خوبیان نہیں ہیں بلکہ وہ نہایت

مضبوط اور پائدار ہوتی ہے، اور اُس میں بچوں کی مختلف عمروں کے مناسب خوراکوں کے نشان سپنہ ہوتے ہیں ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور پونچھی کو اچھی طرح بُرش سے دھو کر ٹھنڈے پانی میں جس میں سماگہ ملا ہو، ڈال دینا چاہئے، کس ماؤن کو دوشیشیان استعمال کرنے میں زیادہ آسانی ہوگی، کیونکہ اون میں سے ایک جب تک پانی میں رہیگی، دوسری استعمال کی جائیگی دودھ کی شیشیوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور سخت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

بچوں کو اوپر کے دودھ پر بدورش کرنے میں مفصلہ ذیل قواعد کی پابندی لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہو جائے فوراً شیشی علیحدہ کر دینی چاہئے  
(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لی جانی چاہئے  
ایاؤن اور نا تجربہ کار ماؤن کو ضرورت سے زیادہ بچوں کو کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہئے

(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی میں دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کر کے ہرگز نہ دیا جائے  
جب آٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہو خورری کر کے واپس آئے تو اُس کو پھر دودھ پلانا چاہئے صبح کی خوراک کے بعد، بچے کو تھوڑی دیر

رخصت کے لئے پیرون یا چوکی پر بٹھلایا جائے، اگر بچہ اس میں بیٹھا ہو تو بچہ کا ہمارا کرب، تو اس کو کھلوانے یا تصویروں سے اگر بہل کے تو بھلا یا جائے،

کیا رہ یا بارہ بجے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اتار دیں، اور اسکو ایک کمرے میں اندھیرا کر کے دو تین گھنٹے سلاٹیں، اگر ممکن ہو تو کم از کم چار سال کی عمر تک یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا، جب بچہ سو کر اٹے تو اسے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہئے، اس کے بعد ساڑھے چار اور بارہ بجے کے درمیان پھر غذا دینی چاہئے اگر بچہ باہر جانے کے قابل ہے تو گھنٹے بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائیں۔ پھر شام کو سات بجے سلاٹ سے پیشتر بچے کو غذا دیں،

ہم ہی مائیں جو بلا سوچے سمجھے پورے بین لیڈیز کی تقلید کرتی ہیں۔ یا بینک لائون مائیں غلطی سے یہ سمجھتی ہیں کہ انگلستان کی طرح ہندوستان میں بھی بچوں کو سویرے سے سلا دینا چاہئے وہ غلطی کرتی ہیں کیونکہ دن کو دو تین گھنٹے سونے کے بعد رات کو زیادہ سونے کی ضرورت نہیں رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات میں بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے شام سے پیشتر باہر نہیں بھیجا جا سکتا۔ جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے اتنا ہی باہر نہ بھیجنا چاہئے، اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے

باہر رہے، بچے کو لٹانے سے پہلے دیکھ لینا چاہئے کہ بستر، چادر وغیرہ یہ چیزیں خشک ہیں یا نہیں، پھر دن سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی پھر دانی کے اندر سلانا چاہئے ڈش *dish* کی شکل کی پھر دانی جو بیکہ اوپر جالی منڈھکر بنائی جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزوں ہے، کیونکہ اس میں پھر نہیں گھس سکتے، اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے بیشتر مقامات میں دو ہفتہ کے بچے کو پھنا اور عا کر باہر بیچھنے میں کوئی سہج نہیں آیا کہ اوہر اوہر بیٹھ کر گھومیں اور اٹھنا چاہئے، بلکہ بچے کو لیکر پھرنا چاہئے، کیونکہ جسم کی حرکت اس کے لئے کافی ورزش ہے۔ گھر میں بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود میں لیکر اوہر اوہر ٹھلٹھا چاہئے۔ اور کبھی ایک طرف کبھی دوسری طرف گود میں لینا چاہئے، کیونکہ آہستہ آہستہ ہلانا جھلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔ بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو تاکہ اسے اچھی طرح سانس لینے کی تسلیم دی جائے، اس کو جہاں تک ہو سکے موثر بند کر کے سانس لینا سکھایا جائے بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے، تو باہر موسم سرما میں دھوپ کے وقت یعنی سہ پہر کے پھنے کی ٹوپی پہنا کر یا چھاتا لگا کر بیجا جائے۔



مان کو اس امر کا علم ہونا چاہئے کہ آیا کھان کھان بچے کو لے جاتی ہے، اور اُس کے متعلق جو جو باتیں کی گئی ہیں، اوس پر عمل کرتی ہے یا نہیں، اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری مٹھائی نہ دینے پائے، اس لئے کہ عموماً صلائی نہایت کندی سے بناتے ہیں علاوہ برین اجزا بھی بہت ثقیل ہوتے ہیں۔

مان کو چاہئے کہ آیا کو صاف رہنے، روز نہانے، اور اُبلے کپڑے پھنسنے کی تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور و پرداخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر روز کے دستور العمل کی پابندی بالکل گمٹھی کی طرح کرنی چاہئے، تاکہ بچہ پابند وقت ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، اٹھانا، اور صبح و شام سلاتا چاہئے، جس سے کم سنی ہی میں ان اوقات کا عادی ہو جائیگا، اور یہ پابندی بعد کو اُسکی صحت اور فلاح کیلئے مفید ہوگی، چنانچہ فوڈس مین کی عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پوترہ خراب نہیں ہونے پاتا، بچپن میں بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور ہمال، قبض کی شکایت اکثر اعصاب ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ بیرون چلنے لگے تو اسکو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا چاہئے اور اتنا نہیں چلن دینا چاہئے کہ وہ تھک جائے ، اگر اس کی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو وہ تھوڑی دیر کھڑا رہے گا ، پھر جب تک جائیگا تو خود بیٹھ کر کھینے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے وہ خود بخود چلنا سیکھ جائیگا ، صرف اس کے دیکھ بہال کی ضرورت ہے بیرون میں پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے روکنا۔

کچھ جسم پیدا ہو جاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا میں مختلف طریقوں سے کھلانا چاہئے کچھ دیر تو بیرون چلنے دیا جائے ، باقی زیادہ تر گاڑی پر پہرانا چاہئے بچے کو کوئی بھاری چیز ہرگز نہیں اوٹھانے دی جائے ، جب وہ اونگلی پکڑ کر چل رہا ہو تو اس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھینچے پاسے اور نیچا رہے اسکو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے ، بچہ شانہ کو پکڑ کر نہیں اوٹھانا چاہئے ، بلکہ بغلون میں ہاتھ ڈال کر آہستہ سے اوٹھانا چاہئے ، دایہ کو چاہئے کہ بچے کو کبھی داہنی جانب کبھی بائیں جانب گود میں لیا کرے۔ بچہ جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو ہر خیال سے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہوا اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ رہے کیونکہ جب بچہ پھلے پھلے کھڑا ہونا سیکھتے ہیں تو انکو چلنے پھرنے کی ہمت نہیں ہوتی ہوا اور نرس یا آیا اس کے سنبھالنے کی وجہ سے بیکار ہو کر پنا کا قدم

نہیں کر سکتی، اسلئے بچے کے کمرے میں ایک کٹیرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ  
 بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے  
 اور اُس کے محافظوں کے کام کے اوقات میں فرق بھی نہ آئے یا ایسا  
 کٹیرہ بنایا جائے کہ اسکو پکڑ کر بچہ چلتا تو رہے اور نہ چلتا تو نہ لگے یا ایسا  
 کچھ کوئی لگانا۔

ٹیکاکاٹے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنوں میں  
 ایک خاص مرض ہوتا ہے جسکو گاؤ پاکس (گائے کی چیچک) کہتے ہیں  
 شروع شروع میں جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دیتا ہے  
 وہ چیچک میں مبتلا نہیں ہوتا تو ڈاکٹر جنرل Jenner کا خیال مٹا  
 اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم میں یہ مادہ گائے کے تھن سے  
 نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے  
 یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس  
 ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم میں داخل کیا جائے تو اندر  
 حالت میں تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے، جزائیم ضائع ہو جاتے ہیں  
 یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت میں ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہیں رہتا۔ لیکن  
 اگر دوبارہ ٹیکہ لگوا لیا جائے تو عمر بھر چیچک نہیں نکلتی اور اگر اتفاق سے

نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپین  
اس مرض کا اس قدر انسداد ہو گیا ہے کہ شکل سے کوئی ایسا شخص نظر  
آیگا جس کے بدن پر چھپک کے داغ ہوں۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک میں جہاں ٹیکہ کار و لوج نہیں ہے۔  
اس مرض میں کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چھپک کے  
داغوں سے بد شکل ہو جاتے ہیں چھپک کی سمیت کا مریض سے دوسرے  
شخص میں سرایت کر نیکا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان میں زیادہ  
اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی مان کو چاہئے کہ اس موذی مرض سے  
اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگانے کا طریقہ بہت آسان  
اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی مان اور آیا صفائی اور دیکھ بھال  
رکھیں تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہیں ہے اور یوں تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت  
ضرور بد مزہ ہو جایا کرتی ہے جس سے ان کو ایگ گو نہ تشویش پیدا  
ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسب زمانہ یہ جاننا حالات مختلف ہوا کرتا ہے۔ لیکن عموماً چھ ماہ سے  
لیکڑ تین ماہ کی عمر تک ضرور لگوانا چاہئے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش  
یا بارش کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزون ہے۔ کیونکہ اس زمانہ میں ٹیکے

نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

ٹیکہ لگنے کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہیں۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ جس جگہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام چھیننے نہ پائے اور گرد و غبار سے محفوظ رہے گندی چیزوں کو اس ہونے سے خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اکثر بچے ضائع ہو جاتے ہیں، ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھ او بھر آتا ہے۔ پانچویں روز اس جگہ گول آبلے سے نمودار ہوتے ہیں جو او بھر ہو کر اور بیچ میں دبے ہوئے ہوتے ہیں۔ آٹھویں روز ان آبلوں میں شفاف پیپ بھر آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہیں۔ آٹھویں روز سے دسویں روز تک ہر آبلہ کے گرد ایک سرخ سا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسویں روز بشہ طیکہ اس درمیان میں کئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو ورم تحلیل ہونا شروع ہوتا ہے، آبلوں کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور ان پر پٹریاں جم جاتی ہیں، اکیسویں روز کھرنڈ چھڑکرو ہاں ہمیشہ کے لئے داغ رہ جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا نہ ہوں یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائیں، اور سرخ حلقہ نمودار نہ ہوں تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے

بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہئے کرتے وغیرہ کی استین  
 ڈسپلی رکی جائیں ، اسکی آسان ترکیب یہ ہے کہ استینوں کی سیون  
 کھوکھراؤن مین فینے ٹانگ دئے جائیں تاکہ جتنی چاہیں استینیں ڈسپلی  
 رکھیں ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفون اکسڈ  
 آف زنک *Oxide of zinc* اور بورک ایسڈ *Boric acid* ہموزن بہت مفید ہے۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو ، اور ڈاکٹر کے ملنے میں دقت ہو تو  
 فوراً اوس مقام پر باریک ملس کے ٹکڑے رکھکر باندھ دینا چاہئے  
 اور متعطر پانی میں بورک ایسڈ *Boric acid* ملا کر اوس پر  
 ٹپکاتے رہنا چاہئے۔

اگر ٹیکہ کے مقامات میں سوزش زیادہ ہونے کی وجہ سے بچہ کو سخت تکلیف ہو تو اوس  
 جگہ کو گرم پانی سے دھونا چاہئے ، لیکن بحالت مجبوری ایسا کیا جائے کیونکہ نمی کی بہت  
 احتیاط کرنی چاہئے ، ورنہ آبلوں کے سرے نرم ہو جائینگے اور عرصہ میں خشک ہونگے  
 یورپ میں بچوں کے ٹیکہ لگانے میں گائے کے بچے کی چیچک کا مادہ  
 استعمال کیا جاتا ہے ہندوستان میں بھی اگرچہ اسی کاروانج ہے لیکن بعض وقت  
 انسان کو بچے کا مادہ کام میں لایا جاتا ہے ، لیکن انسانی مادہ کام میں  
 لاتے وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے ، بچہ تندرست ہو ، موروثی

امراض کا مادہ اس کے خون میں نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہو گیا ہے کہ ہر انگریزی شفا خانوں میں یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کر کے واسطے گائے کے بچے کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے، اور پھر اس کے مادہ سے انسانوں کے لگایا جاتا ہے، مان کو واضح رہے کہ دراصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے خواہ وہ بچہ یورپین ہو یا ہندوستانی، جس کسی ڈاکٹر کو اس کام کے لئے منتخب کیا جائے اسکی واقفیت اور ہوشیاری نہ بھروسہ کرنا چاہئے، کیونکہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا یا لڑکے کی اصلاح دیگا تو خود اُس کی بدنامی اور نقصان ہے، مان کو صرف اتنی احتیاط چاہئے کہ جس بچہ کا مادہ بتویز کیا جائے اس کے پچھلے حالات معلوم کرے، اور یہ بھی معلوم کرے کہ ڈاکٹر کو اسکی اطلاع ہے یا نہیں

### بچوں کے متعدی امراض اور علامات و انسداد

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہیں۔ یہ جرم جسامت میں اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک تیز رفتاری کو اس کو پکڑ لیتی خردبین کی مدد کے بغیر دکھائی نہیں دیتے

انفیشن *Infection* کے معنی ایک متفلس کے ذریعہ سے

دوسرے تنفس کو کسی مرض کا لگتا ہے

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہیں جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہیں  
مثلاً تپ محرقہ اسہالی (malignant fever) جراثیم کو حراثیم کو تپ محرقہ اسہالی لاحق  
ہوگی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اوسطیج کے جرم پیدا ہو کر بڑھ جاتے ہیں  
چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس گھنٹے میں <sup>(۲۴)</sup>سترہ ہزار یا اس سے  
بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہیں خون اور جسم کے عضلات میں اون  
جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایان  
ہوتی ہیں۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا پاخانہ  
ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص میں سرایت  
کر جاتے ہیں یا ہوا پانی کپڑے کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں  
یہی کتے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہیں یکھی بھی متعدی  
امراض پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہے

جب ہو غذا پانی کے ذریعہ سے جسم میں کسی مرض کے جراثیم  
داخل ہو جاتے ہیں تو اس کے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت میں  
یہ جراثیم جلد نشوونما پا کر خون اور دیگر اجزاء رقیق میں خرابی پیدا کر دیتے ہیں  
جس سے وہ مرض کہ جس کے جراثیم ہیں لاحق ہو جاتا ہے اور رفتہ  
رفتہ اون کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات نمودار



ہوتی ہیں اس لئے ان چیزوں میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے چونکہ جسم میں بیماری کے جراثیم و مآپانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہیں۔ دودھ کے ذریعہ سے اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً خناق و بائی، تپ مضرہ اسمالی، مائوسل کے دانے اور لال بخار (حمی قرمز)

متعدد کے بخار کے لئے اس کی تین تہیں لکھ دی گئی ہیں۔ تین ہوتی ہیں

(۱) اول زمانہ - حضانت مرض *Incubation* یعنی جسم میں کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت۔ اس زمانہ میں ایک عجیب بیچینی اور کسل ہوتا ہے لیکن بعض اوقات مرض کی کوئی علامات نمودار نہیں ہوتی۔

(۲) شدت مرض کا زمانہ جبکہ انکو بڑی بیماری *Invasion* کہتے ہیں اس میں جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھ جانے سے جسم میں سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے پیشتر خفیف لرزہ معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپریچر) بڑھ جاتی ہے۔ یہ درجہ مرض کے اعتبار سے دنوں یا ہفتوں کی معین مدت تک رہتا ہے۔

زمانہ انحطاط مرض *Defervescence* اس زمانہ میں ٹمپریچر اعتدال پر آ جاتا ہے ایسا افتادہ یکا یک ہو سکتا ہے لیکن عموماً

بدرج ہوتا ہے اس زمانہ میں مرض کے عود کرنے اور پھیل گیا ملحق ہو جانے کی احتیاط ضروری ہے

بچوں کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کسلا اور لال بخار بچوں کی بیماریاں سمجھی جاتی ہیں

گرم ملکوں میں اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہیں ہوتی کہ وبا کی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع ہوتے ہیں بلکہ بعض بیماریوں میں بوڑھے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں اشتداد مرض کی میعاد معلوم ہو جانے سے اکثر ان کی پریشانی کم ہو جاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ میں کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے متعلق دیگر ضروری باتیں معلوم ہو سکتی ہیں۔

مرض	زمانہ حضانت یعنی پھیلنے کے علاوہ مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کالی کھانسی (سعال)	۱۴ دن کے اندر	۷ سے ۱۴ دن	پھیلنے کے بعد شروع ہونے لگتا ہے
لال بخار (جمی فریز)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۷ دن	جب تک موسمی جھڑپا موقوف نہ ہو
کھسلا	۱۴ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۴ دن	" "
تپو تپو	۱۱ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	جب تک اس سال موقوف نہ ہوں
گھسوا	۱۰ سے ۲۲ دن کے اندر	۱۶ سے ۲۴ دن	۱۴ دن آغاز مرض
وبائی خناق	۲ دن کے اندر	۲ سے ۵ دن	جھپکی کے نکل جانے کے بعد
مہالقسور (Typhoid fever)	۱۴ دن کے اندر	۲۱ سے ۴۰ دن	"
چھبیک	۱۴ سے ۱۷ دن کے اندر	۱ سے ۴ دن	"

جب ڈاکٹر وغیرہ کے شے میں وقت ہو تو ایسی صورت میں مان کو امراض  
سندرجہ میں سے کسی مرض کی حقیقت نہ ثابت کرنے میں ذیل کے نقشہ سے برتری ہوگی

مرض	علامات مرض	نفس کا کھلا سر پر ہونا	سجدار
کالی کھانسی	دکھام چھینکنا، آنکھوں میں آبی آسم بغیر آنا۔ راریہ۔ کھانسی	است ۱۶ دن	۳۔ ۱۱۔ ۱۲۔ ۱۳۔ ۱۴۔ ۱۵۔ ۱۶۔ ۱۷۔ ۱۸۔ ۱۹۔ ۲۰۔ ۲۱۔ ۲۲۔ ۲۳۔ ۲۴۔ ۲۵۔ ۲۶۔ ۲۷۔ ۲۸۔ ۲۹۔ ۳۰۔ ۳۱۔ ۳۲۔ ۳۳۔ ۳۴۔ ۳۵۔ ۳۶۔ ۳۷۔ ۳۸۔ ۳۹۔ ۴۰۔ ۴۱۔ ۴۲۔ ۴۳۔ ۴۴۔ ۴۵۔ ۴۶۔ ۴۷۔ ۴۸۔ ۴۹۔ ۵۰۔ ۵۱۔ ۵۲۔ ۵۳۔ ۵۴۔ ۵۵۔ ۵۶۔ ۵۷۔ ۵۸۔ ۵۹۔ ۶۰۔ ۶۱۔ ۶۲۔ ۶۳۔ ۶۴۔ ۶۵۔ ۶۶۔ ۶۷۔ ۶۸۔ ۶۹۔ ۷۰۔ ۷۱۔ ۷۲۔ ۷۳۔ ۷۴۔ ۷۵۔ ۷۶۔ ۷۷۔ ۷۸۔ ۷۹۔ ۸۰۔ ۸۱۔ ۸۲۔ ۸۳۔ ۸۴۔ ۸۵۔ ۸۶۔ ۸۷۔ ۸۸۔ ۸۹۔ ۹۰۔ ۹۱۔ ۹۲۔ ۹۳۔ ۹۴۔ ۹۵۔ ۹۶۔ ۹۷۔ ۹۸۔ ۹۹۔ ۱۰۰۔ ۱۰۱۔ ۱۰۲۔ ۱۰۳۔ ۱۰۴۔ ۱۰۵۔ ۱۰۶۔ ۱۰۷۔ ۱۰۸۔ ۱۰۹۔ ۱۱۰۔ ۱۱۱۔ ۱۱۲۔ ۱۱۳۔ ۱۱۴۔ ۱۱۵۔ ۱۱۶۔ ۱۱۷۔ ۱۱۸۔ ۱۱۹۔ ۱۲۰۔ ۱۲۱۔ ۱۲۲۔ ۱۲۳۔ ۱۲۴۔ ۱۲۵۔ ۱۲۶۔ ۱۲۷۔ ۱۲۸۔ ۱۲۹۔ ۱۳۰۔ ۱۳۱۔ ۱۳۲۔ ۱۳۳۔ ۱۳۴۔ ۱۳۵۔ ۱۳۶۔ ۱۳۷۔ ۱۳۸۔ ۱۳۹۔ ۱۴۰۔ ۱۴۱۔ ۱۴۲۔ ۱۴۳۔ ۱۴۴۔ ۱۴۵۔ ۱۴۶۔ ۱۴۷۔ ۱۴۸۔ ۱۴۹۔ ۱۵۰۔ ۱۵۱۔ ۱۵۲۔ ۱۵۳۔ ۱۵۴۔ ۱۵۵۔ ۱۵۶۔ ۱۵۷۔ ۱۵۸۔ ۱۵۹۔ ۱۶۰۔ ۱۶۱۔ ۱۶۲۔ ۱۶۳۔ ۱۶۴۔ ۱۶۵۔ ۱۶۶۔ ۱۶۷۔ ۱۶۸۔ ۱۶۹۔ ۱۷۰۔ ۱۷۱۔ ۱۷۲۔ ۱۷۳۔ ۱۷۴۔ ۱۷۵۔ ۱۷۶۔ ۱۷۷۔ ۱۷۸۔ ۱۷۹۔ ۱۸۰۔ ۱۸۱۔ ۱۸۲۔ ۱۸۳۔ ۱۸۴۔ ۱۸۵۔ ۱۸۶۔ ۱۸۷۔ ۱۸۸۔ ۱۸۹۔ ۱۹۰۔ ۱۹۱۔ ۱۹۲۔ ۱۹۳۔ ۱۹۴۔ ۱۹۵۔ ۱۹۶۔ ۱۹۷۔ ۱۹۸۔ ۱۹۹۔ ۲۰۰۔ ۲۰۱۔ ۲۰۲۔ ۲۰۳۔ ۲۰۴۔ ۲۰۵۔ ۲۰۶۔ ۲۰۷۔ ۲۰۸۔ ۲۰۹۔ ۲۱۰۔ ۲۱۱۔ ۲۱۲۔ ۲۱۳۔ ۲۱۴۔ ۲۱۵۔ ۲۱۶۔ ۲۱۷۔ ۲۱۸۔ ۲۱۹۔ ۲۲۰۔ ۲۲۱۔ ۲۲۲۔ ۲۲۳۔ ۲۲۴۔ ۲۲۵۔ ۲۲۶۔ ۲۲۷۔ ۲۲۸۔ ۲۲۹۔ ۲۳۰۔ ۲۳۱۔ ۲۳۲۔ ۲۳۳۔ ۲۳۴۔ ۲۳۵۔ ۲۳۶۔ ۲۳۷۔ ۲۳۸۔ ۲۳۹۔ ۲۴۰۔ ۲۴۱۔ ۲۴۲۔ ۲۴۳۔ ۲۴۴۔ ۲۴۵۔ ۲۴۶۔ ۲۴۷۔ ۲۴۸۔ ۲۴۹۔ ۲۵۰۔ ۲۵۱۔ ۲۵۲۔ ۲۵۳۔ ۲۵۴۔ ۲۵۵۔ ۲۵۶۔ ۲۵۷۔ ۲۵۸۔ ۲۵۹۔ ۲۶۰۔ ۲۶۱۔ ۲۶۲۔ ۲۶۳۔ ۲۶۴۔ ۲۶۵۔ ۲۶۶۔ ۲۶۷۔ ۲۶۸۔ ۲۶۹۔ ۲۷۰۔ ۲۷۱۔ ۲۷۲۔ ۲۷۳۔ ۲۷۴۔ ۲۷۵۔ ۲۷۶۔ ۲۷۷۔ ۲۷۸۔ ۲۷۹۔ ۲۸۰۔ ۲۸۱۔ ۲۸۲۔ ۲۸۳۔ ۲۸۴۔ ۲۸۵۔ ۲۸۶۔ ۲۸۷۔ ۲۸۸۔ ۲۸۹۔ ۲۹۰۔ ۲۹۱۔ ۲۹۲۔ ۲۹۳۔ ۲۹۴۔ ۲۹۵۔ ۲۹۶۔ ۲۹۷۔ ۲۹۸۔ ۲۹۹۔ ۳۰۰۔ ۳۰۱۔ ۳۰۲۔ ۳۰۳۔ ۳۰۴۔ ۳۰۵۔ ۳۰۶۔ ۳۰۷۔ ۳۰۸۔ ۳۰۹۔ ۳۱۰۔ ۳۱۱۔ ۳۱۲۔ ۳۱۳۔ ۳۱۴۔ ۳۱۵۔ ۳۱۶۔ ۳۱۷۔ ۳۱۸۔ ۳۱۹۔ ۳۲۰۔ ۳۲۱۔ ۳۲۲۔ ۳۲۳۔ ۳۲۴۔ ۳۲۵۔ ۳۲۶۔ ۳۲۷۔ ۳۲۸۔ ۳۲۹۔ ۳۳۰۔ ۳۳۱۔ ۳۳۲۔ ۳۳۳۔ ۳۳۴۔ ۳۳۵۔ ۳۳۶۔ ۳۳۷۔ ۳۳۸۔ ۳۳۹۔ ۳۴۰۔ ۳۴۱۔ ۳۴۲۔ ۳۴۳۔ ۳۴۴۔ ۳۴۵۔ ۳۴۶۔ ۳۴۷۔ ۳۴۸۔ ۳۴۹۔ ۳۵۰۔ ۳۵۱۔ ۳۵۲۔ ۳۵۳۔ ۳۵۴۔ ۳۵۵۔ ۳۵۶۔ ۳۵۷۔ ۳۵۸۔ ۳۵۹۔ ۳۶۰۔ ۳۶۱۔ ۳۶۲۔ ۳۶۳۔ ۳۶۴۔ ۳۶۵۔ ۳۶۶۔ ۳۶۷۔ ۳۶۸۔ ۳۶۹۔ ۳۷۰۔ ۳۷۱۔ ۳۷۲۔ ۳۷۳۔ ۳۷۴۔ ۳۷۵۔ ۳۷۶۔ ۳۷۷۔ ۳۷۸۔ ۳۷۹۔ ۳۸۰۔ ۳۸۱۔ ۳۸۲۔ ۳۸۳۔ ۳۸۴۔ ۳۸۵۔ ۳۸۶۔ ۳۸۷۔ ۳۸۸۔ ۳۸۹۔ ۳۹۰۔ ۳۹۱۔ ۳۹۲۔ ۳۹۳۔ ۳۹۴۔ ۳۹۵۔ ۳۹۶۔ ۳۹۷۔ ۳۹۸۔ ۳۹۹۔ ۴۰۰۔ ۴۰۱۔ ۴۰۲۔ ۴۰۳۔ ۴۰۴۔ ۴۰۵۔ ۴۰۶۔ ۴۰۷۔ ۴۰۸۔ ۴۰۹۔ ۴۱۰۔ ۴۱۱۔ ۴۱۲۔ ۴۱۳۔ ۴۱۴۔ ۴۱۵۔ ۴۱۶۔ ۴۱۷۔ ۴۱۸۔ ۴۱۹۔ ۴۲۰۔ ۴۲۱۔ ۴۲۲۔ ۴۲۳۔ ۴۲۴۔ ۴۲۵۔ ۴۲۶۔ ۴۲۷۔ ۴۲۸۔ ۴۲۹۔ ۴۳۰۔ ۴۳۱۔ ۴۳۲۔ ۴۳۳۔ ۴۳۴۔ ۴۳۵۔ ۴۳۶۔ ۴۳۷۔ ۴۳۸۔ ۴۳۹۔ ۴۴۰۔ ۴۴۱۔ ۴۴۲۔ ۴۴۳۔ ۴۴۴۔ ۴۴۵۔ ۴۴۶۔ ۴۴۷۔ ۴۴۸۔ ۴۴۹۔ ۴۵۰۔ ۴۵۱۔ ۴۵۲۔ ۴۵۳۔ ۴۵۴۔ ۴۵۵۔ ۴۵۶۔ ۴۵۷۔ ۴۵۸۔ ۴۵۹۔ ۴۶۰۔ ۴۶۱۔ ۴۶۲۔ ۴۶۳۔ ۴۶۴۔ ۴۶۵۔ ۴۶۶۔ ۴۶۷۔ ۴۶۸۔ ۴۶۹۔ ۴۷۰۔ ۴۷۱۔ ۴۷۲۔ ۴۷۳۔ ۴۷۴۔ ۴۷۵۔ ۴۷۶۔ ۴۷۷۔ ۴۷۸۔ ۴۷۹۔ ۴۸۰۔ ۴۸۱۔ ۴۸۲۔ ۴۸۳۔ ۴۸۴۔ ۴۸۵۔ ۴۸۶۔ ۴۸۷۔ ۴۸۸۔ ۴۸۹۔ ۴۹۰۔ ۴۹۱۔ ۴۹۲۔ ۴۹۳۔ ۴۹۴۔ ۴۹۵۔ ۴۹۶۔ ۴۹۷۔ ۴۹۸۔ ۴۹۹۔ ۵۰۰۔ ۵۰۱۔ ۵۰۲۔ ۵۰۳۔ ۵۰۴۔ ۵۰۵۔ ۵۰۶۔ ۵۰۷۔ ۵۰۸۔ ۵۰۹۔ ۵۱۰۔ ۵۱۱۔ ۵۱۲۔ ۵۱۳۔ ۵۱۴۔ ۵۱۵۔ ۵۱۶۔ ۵۱۷۔ ۵۱۸۔ ۵۱۹۔ ۵۲۰۔ ۵۲۱۔ ۵۲۲۔ ۵۲۳۔ ۵۲۴۔ ۵۲۵۔ ۵۲۶۔ ۵۲۷۔ ۵۲۸۔ ۵۲۹۔

## متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر میں چیچک، میضہ، وبائی خناق، کھسرا، تپ مخرمہ، سالی یا لال بخار، نمودار ہو تو پہلے اسکو پھینکے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئیں،

اور وہ تدابیر یہ ہیں

(۱) مریض کو بلا توقف اگر ممکن ہو تو دوسری جگہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے اور اس کے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر دافع عفونت دوا میں تر کر کے لٹکا دی جائے

(۲) جس کمرہ میں مریض کو رکھیں وہ ہوادار ہو پہاڑی اضلاع میں اگر ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس میں آشدان ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیاء جس میں گرد وغبار یا متعدی مرض کے جراثیم پرورش پا سکتے ہوں ہٹا دینا چاہئے۔

(۴) سویرہ دایہ یا آتا اور اس شخص کے جو ایسے مرض میں مبتلا ہو چکا ہو۔ اور

کسی کو مریض کے کمرہ میں جانے کی اجازت نہ دی جائے

(۵) مکان کی مہریوں، حمام، ناپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونے کے

تمام مقامات کی دیکھ بھال رکھی جائے اور معقول صفائی کا انتظام کیا جائے۔

(۶) حوض کنوئیں اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئیں۔

نسان اور خوش ذائقہ پانی مین بھی اکثر زہریلے اجزاء شامل ہوتے ہیں اسلئے اسکا انتظام کرنا چاہئے کہ پینے اور پکانے کے تصرف کا پانی استعمال پہلے جوش کر لیا جائے

(۷) اون بچن کو جس مکان میں کوئی متعدی مرض پھیلایا ہو دیر سے یا دوسرے گھروں میں نہیں جانا چاہئے

(۸) جو لوگ لال بخار میں مبتلا رہ کر صحت یاب ہوں اونکو چاہئے کہ جب تک کئی بار نہ لیں اور دانوں کی بھوسہ نہ جھڑ جائے کسی سے نہ ملیں۔

(۹) جب کوئی شخص بخار میں انتقال کر جاتا ہے تو اسکی نعش کے ذریعہ سے وہ مرض اور اشخاص کو لگ سکتا ہے اسلئے نعش کو فوراً علیحدہ رکھنا اور حتی الامکان جلد دفن کر دینا چاہئے

(۱۰) مریض کے کمرہ میں تازہ ہوا کی آمد و رفت۔ روشنی اور صفائی سے بہتر کوئی شے نہیں۔ عطر کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں

(۱۱) تمام غیر ضروری سامان مثلاً قالین پردے۔ تصویریں وغیرہ کمرہ سے نکال دیا جائے ہر شے کو سرینہ سے کمرہ میں رکھا جائے۔ اگر کمرہ سب علیحدہ نہ ہو تو اسکے دروازہ پر ایک سوتی چادر لٹکا دی جائے اور روز کو تین چار بار کاتڈیز فلیوڈ *Condey's fluid* یا کاربولک لوشن *Carbolic lotion* سے خوب تر کیا جائے۔

(۱۳) مریض کے اوگالہ ان مین کا ٹیز فلیوڈ ڈالنا چاہئے جو پارچے بطور رومال کے استعمال کئے جائیں، اگر انکے جلانے کے لئے آگ کا انتظام نہ ہو تو کسی کشادہ برتن میں دافع عفونت عرق رکھا جائے اور اوس میں یہ پارچے ڈال دئے جائیں۔

(۱۳) دافع عفونت عرق میں زہر ہوتا ہے۔ اس لئے اسکی بوتلیں دوا کی شیشیوں کے ساتھ نہ رکھی جائیں بلکہ علیحدہ کسی جگہ رکھی جائیں۔

(۱۴) جس قدر فضلات مریض کے جسم سے خارج ہوں اوںکو حتی الامکان جلد بھکوا کر ظروف کو دافع الکثافت دوا سے صاف کر دیا جائے

(۱۵) مہریوں اور فضلات پر خوب دافع عفونت عرق ڈالا جائے

(۱۶) لال بنار میں جب دالون کی بھوسہ جھڑ رہی ہو تو روز مریض کے

جسم پر دو مرتبہ تیل لگانا اور صابون ملکر گرم پانی سے اسکو نہلانا چاہئے

(۱۷) جب بیماری دفع ہو جائے تو مریض کے کمرہ اور اسکی تمام متعل

جزیوں کو دافع عفونت دوا سے صاف کیا جائے۔

## زہر کی شناخت اور علاج

حسب ذیل صورتوں میں بچوں پر زہر کا اثر ہو سکتا ہے۔

(۱) بجای دو اکیٹینینٹ یا شیش *Liniment* ملا دینے سے

(۲) شکر سے سٹپتی ہوئی گولیوں کو مٹھائی کے دھوکے میں نقل جاتے

(۳) زرخون کو بہت تیز سم آلود پانی کے دھونے سے

(۴) زہریلے پھل وغیرہ کمانے سے

(۵) ادویات مصوری سے

(۶) اگر بوتل نہ ہلائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز

ہو جائے اور باعث نقصان ہو۔

لینمینٹ اور لوشن کی انتیاط حسب ذیل طریقوں سے ہو سکتی ہے

(الف) بیرونی مائش یا لگانے کی دوائیں ایسی شیشیوں میں رکھی جائیں

جن کی صورت مختلف ہو۔ اور بن کے رنگ بھی جبہ لگاتے ہوں۔ تاکہ ادویہ میں

پینے کی دوائیں مٹی شیشیوں سے کامل طور پر تمیز ہو سکے

(ب) لینمینٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مائش کی چھڑون کو پینے کی دواؤں

کو مزین علیحدہ کسی اور طرف رکھنا چاہئے۔

(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کے پرچہ کی ہڈیوں کو ہر طرح

خوب غور سے پڑھ لیتا جائے۔ اور خوراک کے بعد تیز تر لہر کو خوب ہلا لیتا جائے

لے لینمینٹ ایک سنیال ہے جو بیرونی سطح جسم پر بعض عوارض میں لگائی جاتی ہے۔

شیشیوں میں لگائی گئی ہوئی دواؤں وغیرہ کے دھونے کے واسطے تیار ہونے والی دواؤں کو تیار کرنا چاہئے

تاکہ آخری خوراک کے اجزاء بہت تیز نہ ہونے پادین۔

## نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہیے کہ جملہ دواؤں کو نہ پلانے پادین اور نہ مخلوط کرنے پادین شکر سے نہ ڈھی ہوئی گولیوں یا *Lactanum* کیسی اور زہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہ یا الماری میں رکھنی چاہئے جو بچوں کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اوس پانی کو جو دس انفکٹ کر کے یعنی کثافت دور کرنے میں کام آتا ہے بہت احتیاط کرنا چاہئے۔ اوس میں اکثر یہ نقص واقع ہو جاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہیں کی جاتی کاربوئک لوشن کی مثال لیجئے اگر پانی میں ایسڈ ڈالیا جائے تو اس کے اجزاء تیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہینگے اور جہاں کہیں یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی کے ساتھ جلا دیگا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے طرف میں ایسڈ ڈالنا چاہئے اور پھر پانی۔

کرو سو سبکی مینٹ اور دیگر کثافت کر کے کی ادویات جن میں پارہ کا جزو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر حل بغیر استعمال کی جاتی ہیں  
ملہ جوہر شراب اور افیون کا مرکب سیرین ٹیچر اوپیم + *Opium*۔



جس سے مثال نر ترچہ ایسٹریٹین *Atropine* با نظر سے اگر چہرہ پر ڈبلک کر  
 مستھ میں چلے جاوین تو کوئی متناقصہ نہیں۔ زہریلے پھلوان وغیرہ کا  
 کھانا اس طرح روکا جاسکتا ہے کہ بچوان کو اس امر کی خاص طور پر تاکید  
 کرو دی جائے کہ جب تک کو بڑا بوڑھا اور نوجوان کو کوئی شے کھانے کے لئے  
 نہ دے وہ کسی شے کو نہ کھاوین اور اگر کھاوین تو پہلے اجازت لے لین۔  
 ادویات مسعودی اور تیز ایسڈ کو جو زہریلی چیزیں ہوتی ہیں  
 ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں بچوان کا ہاتھ نہ جائے۔ اگر بچہ نے زہر کھالیا  
 ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کو ایس فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی  
 پوری تفصیل کھدینا چاہئے تاکہ وہ بچہ کو کھانے پر *Lamach pump* اور اوٹن ہرکا  
 تریاق لیتا آوے اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کر لینا بھی ضرور ہے کہ  
 دفعۃً بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہیں۔ اسکے لئے  
 اگر مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھا جائے تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے  
 (۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعۃً نمودار ہوں گی۔  
 ایسا اور امراض میں بھی ہو سکتا ہے، تو، اور بیضہ کے بہت کم ہوتا ہے۔ پہلے  
 جب کسی شخص کو ان میں سے کوئی علامت مثلاً استفراغ، دست، ہڈیاں  
 یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اسکے جسم میں ضرور زہر سرایت  
 کر گیا ہے۔

(۲) علامات کچھ کھانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔  
 (۳) جتنے اشخاص کھاتے یا پینے میں شریک ہوتے ہیں وہ سب  
 ایک ہی قسم کی علامات میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہیضہ صرف ایک ایسا  
 مرض ہے جو کئی تندرست آدمیوں کو ایک ہی وقت میں لاحق ہو سکتا ہے  
 اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہو جائے کہ اس کو  
 زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیے کیونکہ  
 ہر زہر کا علاج جداگانہ ہوتا ہے۔ یہ نظر سہولت تمام معمولی زہر میں اقسام پر  
 تقسیم کئے جاتے ہیں۔

(۱) انارکائکس *Narcotics poison* سم عصبی یعنی وہ

زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کراسو پائزن *Corrosive poison* یعنی جلا بخور

زہر جس سے موخہ اور تالو کی جھلیوں کو کچھ نہ کچھ نقصان پہونچتا ہے

(۳) اریٹھنٹ پائزن *Irritant* خراش پیدا کرنے والا

یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی میں عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلا، کلورل یا کافور ضرور ہی  
 شامل ہوتا ہے اسکی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہیں بعض  
 زہروں کے کھانے سے ہڈیاں جوت ہوتی ہیں مثلاً (پلاڈونا) بعض تشنج پیدا کرتی ہیں مثلاً (سٹرکینین)

اس میں عموماً پتلیان سکرہ جاتی ہیں۔ سالتس لینے میں آواز بوقی ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے۔ استفراغ بلا کوئی قے لائے والی شے دے کر بہت کم ہوتا ہے۔

علاج - جہاں تک ہو سکے جلد کوئی قے لانیوالی دوا دی جائے مثلاً (۱) تین چھٹانک گرم پانی میں آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمک طعام کر پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک تھے نہ ہو یرا یر پلا دیں۔

(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی میں کٹی ہوئی رانی بہ متدرج ایک یا سوا تولہ ملا کر پلا دیں۔

(۳) زنگ سفینٹ *Zinc sulphate* بقدر دوا شدہ و چھٹانک گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

(۴) کاپر سفینٹ *Copper sulphate* بقدر پانچ سودس گین (ڈہائی سے پانچ رتی) نمک و چھٹانک گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے۔ اسلئے اس کو تیز کافی پلا کر، چلا پھر کر، اور موٹھ پر ٹھنڈے پانی کے پھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ نازک حالت میں مصنوعی تنفس (جسکی ترکیب آئندہ مذکور ہے) کرنا چاہئے اور کئی گھنٹے جاری رکھا جائے۔ استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آورد دوا دینا مناسب ہے۔

کارچو لک ایسڈ - اسکے استعمال کرنے سے اندر سے موخہ سفید اور سخت ہو جاتا ہے اور تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے۔ جلد، اور پوٹے سرور اور پیچھے ہو جاتے ہیں۔

علاج - ایسٹیم سالٹس *Estimate salts* جو بمقدار دو یا تین چمچے (چاء) اور اسکے بعد رات میں مسکوم کو پلا دیں۔ ایسٹیم سالٹ بار بار پلا کر روغن زیتون ٹیڈی کا تیل اور انڈے کی سفیدی کا مرکب پانی میں گھول کر دیں۔

کر دسویا نزن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کہاتے سے موخہ اور مری وعدہ کی جھلی کو نقصان پہونچتا ہے۔ اسکی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہرون کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہیں۔ ان میں نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کمال اور بعض مغدنی اشیاء شامل ہیں۔

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہیں

منزل ایسڈ *Minral acid* یعنی معنی تیز تائیدو کلورک ایسڈ *Hydrochloric acid*

*Ionic acid* یعنی تیزاب نمک سلفورک ایسڈ *Sulphuric acid* یعنی تیزاب نمک

نائٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ - *Nitric acid*

کھارے زہر - کاسٹک سڈا *Caustic soda* اور فلڈا *Fluid ammonia*

سے جنگ اثر پیدا ہو سکتا ہے۔

معدنی اشیاء اس قسم کی چیزیں ہیں جیسے رسکپور ہاسٹک اور

سیال بست

علاج۔ جب کوئی شخص ان میں سے کسی قسم کا زہر کھا جائے تو

عموماً اس کے حلق اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور اسے اور دست پٹے

لگتے ہیں۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ان میں سے لائف والی دوا تین ہرگز نہیں

دیتی چاہئیں۔ بلکہ روغن زیتون، یاروغن السی یا نامہ فوراً دوسرے جان

اگر کسی نے تیار یا اگر ملک ایڈمنسٹریٹو، مملکت کالیا ہو تو چاکا یعنی کھربا لٹی یا

سیکنشیل *magnificum* پانی پیو نہ کہ پانی یا میٹھے پانی تین ملا کر پلا دیں

اگر مسموم نے کوئی کبیری زہر کھایا ہو تو کوئی ترش چیز مثلاً سرکہ یا عرق پون

پلا دیں۔

اٹینٹ پائزن *arsenic* پانی ترش پیدا کر کے نہ ہر کے کھا لیتے سے یعنی

اور تیریاں لاحق ہوتا ہے عموماً موتہ میں ایک خاص سوزش، حلق خشک

اور پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے۔

ہندوستان میں اس قسم کے مشہور زہر تین ہیں۔ روغن مال گوڑ

تبہنی کمی، سرسہ، سنگیا اس زہر کی علامات پہلے نامہ مقدار قسم اور مسموم

مختلف ہوا کرتی ہیں۔ لیکن عموماً ان کے استعمال سے بے چینی پیدا

ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اس کے ساتھ ہڈیان اور بیہوشی ہو کر مریض انتقال کر جاتا ہے

علاج۔ وہ ہی کرنا چاہئے جو نیورٹک پائرن ایسی سم عصبی کے متعلق بتایا گیا دونوں حالتوں میں بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ سہہ کو خراب مادہ سے کوئی مقوی دوا دیکر صاف کیا جائے

اس کے بعد کوئی تسکین بخش چیز پلائی جائے۔ مثلاً کچا انڈا، انڈا اور دودھ۔ جب مریض کو کچھ افاقہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چار یا کافی پلائی جائے۔

زہروں کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہیں جن کو یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل میں لانا چاہئے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طریقہ پر بیدار کر لیں۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو مونہ پر ٹھنڈے پانی کے جھپٹے

دین۔

(۳) اگر مونہ کے آس پاس داغ بادھتے نہ ہوں تو فوراً کوئی مقوی

دوا پلا کر انڈے دودھ، السی یا سلاڈ اور پھر تیز چار دین۔ لیکن روغن بادام کا استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) جب سوختہ کے آس پاس غیاوتیہ ہوں تو تمہی شے نہ دین  
بلکہ تیل اوس کے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی دین آٹا کھول کر پلا دین۔  
(۵) فارسیہ رس زہر کا شہ بہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک ٹیکنیٹا

اور پانی پلا دین

(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہوں۔ تمام معمولی امیون  
کوئی قے آور دوا دیکر مدہ کو خالی کریں۔

(۷) سموم کے علاج اور شفا یابی کی کوشش کرتے ہیں مگر شروع میں سب سے پہلی  
کیونکہ نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹوں کے بعد کہیں افاقہ شروع ہوتا ہے  
(۸) ظاہر صحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال۔ کہیں  
کیونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہیں یعنی زہر دوبارہ  
خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

(۹) جس وقت طبیب آئے اوس سے مفصل کیفیت بیان کریں تاکہ  
مناسب حال علاج معالجہ میں اوس کو مدد ملے۔

یاد رہے کہ ایسی حالتوں میں عجلت کی بڑی ضرورت ہے

عام تحقیقات تریاقات۔ اگر او کوئی تمہی شے پہن میں وقت ہو تو دوسرے  
چھ بھرانی ڈیڑھ پاؤ پانی میں تیار کر کے فوراً مریض کو پلا دی جائے۔  
اگر کسی شخص کے کہ سوپائزن کما لیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا۔ قے شے پیش میں

بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر بیشتر صورتوں میں صرف کوئی مسکن فادہ ہر دینا چاہئے  
ایک بے ضرر تدبیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ مسموم کو  
زیادہ مقدار میں نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور  
روغن کلاہو یا پانی میں مکھن ملا کر دین اور جہاں ڈاکٹر یا طبیعت بہتر  
ملتا ہو وہاں مندرجہ ذیل تربیقات استعمال کرنے چاہئیں۔

علاج

گرم پانی میں رائی ملا کر مٹھی دو اتیار کرین  
رائی اور نمک فوادیں اور بعد استفرغ  
روغن کاہو دین۔

زہر  
جو ہر کھل  
آرٹک یعنی سنگلیا

دودھ، بالائی یا مکھن، دودھ یا انڈے کی

سفیدی یا ان کا مرکب زیادہ مقدار میں دین

طوطیا، ریکپور، اسب الاحمر زہر  
سرب، شنگرف، زہر جست

استفرغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی اور

بعد کو استفرغ روکنے کے لئے آدھی رتی

دیک گرین افیون دی جائے۔

زہر  
ٹار مارا بھی ٹک یعنی طوطیا  
یا نمک تے

نہر سرمہ



لیے بھاجوتہ ۳۴ ق ایون یڈک ملا کر خوب پانی

کاسٹک سودا *Caustic soda* پلا یا جاتے۔

کاسٹک پوٹاش *Caustic potash*

سپرٹ ہارٹس ہورن *Superficial horn*

ایمونیا (فلیوڈ) *Ammonia fluid*

ایسلیک *Acetic acid*

صابون نیگاشیا

یا کھرمیٹھی پانی میں

روغن آندک

یوری ایک ایسڈ یعنی تیزاب نمک *Uric acid* گھول کر ہڈیوں تک

رکیو فارلس یعنی تیزاب شورہ *Rheumatism* بعد پلایا جاوے۔

کاربولک ایسڈ کو ملے کا تیزاب آٹا پانی میں گھول کر یا کوئی لعاب دار شے

*Carbolic acid* پلائی جائے۔

کلوروفارم *Chloroform* مسموم کے سر، موضع اور گردن پر ٹھنڈا پانی

روح انحر ڈالا جائے اور مستحق تنفس جاری کیا جائے

اس کا طریقہ آگے مذکور ہے۔

کلورل ہائیڈریٹ

لائٹنم یعنی عرفیون مارفائی یعنی تیز کافی لڑکوں یا گرم پانی میں اتنی پلا کرتے کہ زمین روکے

جو ہر فیون بعد پھر تیز کافی دین اور مریض کو ملاتے جلاتے ہیں

فاوڑ سیریا تریاق - وہ شے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اس کو بے ضرر

بتا دیتی ہے یا جسم پخاص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کر کے اس کے  
اثر کو زائل کر دیتی ہے پہلی قسم کی مثالیں یہ ہیں

اسکیلک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فاذر ہر کھر یا مٹی یا میگنیشیا  
سنگیا کا فاذر ہڈیاں لڑا کر *Diamagnetism* (جوہر فولاد) یا میگنیشیا  
اور ٹارٹار ایسیٹک *Tartar emetic* یعنی طریا مٹی کا فاذر ہر زو ہے  
دوسری قسم کی مثالیں اسیون اس شخص کو جس نے بلڈ ڈاکھا لیا  
ہو مٹے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچا کھا لیا  
او سکو استفراغ کے بعد نہ ہر کلورل دیا جاتا ہے۔

ڈوبے ہوئے کا علاج۔ موٹھ، ناک اور گلا صاف کر دیاؤں پکڑ کر اٹھاؤ  
تاکہ موٹھ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤں پکڑ کر  
جسم کو نیچا کر کے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ کل مین پر بچا کرٹاؤ چارنٹ  
کے وقفہ سے مصنوعی تنفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہئے  
اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم وودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہئے۔ اگر کوئی  
بچہ بے ہوش نہ ہو اور ڈوب جانے کے بعد بہت زیادہ بیماریاں معلوم  
ہو تھیں تو اس کو کمبلوں میں لپیٹ دینا چاہئے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہئے  
کیونکہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ ہو چکا ہو یا کوئی بیماری مثلاً  
وجع مقاصل یا پیپٹرون مین اجتماع خون کی شکایت وغیرہ پیدا

ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کا علاج رائل ہیومن سوسائٹی آف لندن میں موقع پر مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھاپی لینے سے کوئی شخص نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلا یا جائے۔ مکمل اور خشک کپڑے استعمال کئے جائیں تدبیر فوراً شروع کی جائیں اور امور ذیل کا لحاظ رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد بسم کو گرم، اور دوران خون کو تیز کریں جب تک ڈاکٹر آئے اور نبضیں ساقط ہوئیں اور سانس قوف ہوئے ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفا یابی کی کوششیں برابر کرتے رہنا چاہئیں۔

## قواعد

(۱) مریض کو ٹانے کا طریقہ مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا کر سر اور شانے پر نسبت پاؤں کے ذرا اونچے کریں یا کپڑے نہ کر کے رکھیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلو بند یا صدری وغیرہ ہو تو اسے اتار دیں

(۲) زرخہ میں ہوا بخوبی جاتی چاہئے۔ مریض کا مونہ اور ناک اندر سے صاف کریں اور مونہ کھول کر اوسکی زبان باہر رکھیں۔ اوسکے اوپر ایک نرم پٹی رکھ کر اگر ٹھنڈی کے نیچے باندھ دیں تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے

(الف) مریض کے سر ہاتھ بیٹھ کر اوسکے دونوں بازو مضبوطی سے پکڑ کر دوسکند ٹیک سر سے اونچا رکھیں۔ (اس طریقہ سے پسلیاں اونچی ہوجانے سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے)۔

(ب) پھر فوراً اوسکے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دوسکند ٹیک آہستگی سے دبائیں (اس سے پسلیوں کے دب جانے سے پھیپھڑوں سے کثیف ہوا خارج ہوتی ہے)۔

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھیں۔ نہایت استقلال اور احتیاط کے

ساتھ یہ دونوں تدابیر کے بعد دیگرے ایک منٹ میں پندرہ مرتبہ عمل میں لائیں یہاں تک کہ مریض بخود سانس لے سکے (اس کیسے قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)۔

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہونچانے کی فکر کریں۔

(د) غریب تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تحریک تنفس کی غرض سے

مریض کو ذرا سی ناس وغیرہ سنگھائیں اور ایک پرستہ اس کے حلق کو  
 سہلائیں اس کے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملین اور باری باری سے سرد  
 اور نیم گرم پانی کے چھینٹے ماریں۔ اور جسم کے نیچے کے دھڑ کو خشک فلائین سے  
 ملین۔ جب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی میں بٹھا کر اس کے  
 بازوؤں کو نہ کورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہیں۔ یہاں تک کہ پوری طرح  
 تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بریس (۲) سکٹ کے اندر علیحدہ بٹھا کر بخور  
 اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دین۔ اور ایونیا سنگھائیں۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری  
 کریں اور جسم کو گرمی پہنچائیں۔ مریض کو خشک کبلون میں لپیٹ کر اس کے اعضا  
 کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملین تاکہ خون و ریدون کے ذریعہ سے دل میں  
 واپس چلا جائے۔ اور گرم مسالین گرم پانی کی بوتلون اور گرم گرم اینٹوں سے  
 فم سعدہ بگلوں اور زلوؤں کو سینکیں۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر حسب  
 کچھ نکلنے کی قوت آجائے تو ذرا سی گرم چار یا کافی یا ذرا سی برانڈی یا وسکی میں  
 تھوڑا سا گرم پانی ملا کر پلا دیں۔ زندگی بحال ہوتے وقت اگر مریض کے سینہ پر  
 اور شانوں کے درمیان رائی کا پلاسٹر لگا دیں۔ تو تکالیف  
 تنفس بہت کچھ برف ہو جائیگی۔

اگر مریض دیر تک پانی میں بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر

لانے کے لئے گرم پانی میں غسل دین بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے یہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو برف یا سرد پانی سے ملین اور بندریچ گرمی پہنچائیں۔ کیونکہ یکا یک گرمی پہنچانا نہایت خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو۔ تو اس کو کروٹ سے ٹائین اور سردیچار کمین۔ مریض کو قے کرائیں۔ محرکات کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

جب کتبہ یا لو کی وجہ سے مریض بہ ظاہر مردہ معلوم ہو تو سردیچار کمین اور اس کو ٹھنڈک پہنچائیں۔ گلے اور سینہ کے کپڑے اتار دین۔ محرکات کا استعمال کریں۔

ایسی حالت جسکے دیکنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے۔ تنفس یا دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ آنکھیں عموماً نصف بند ہوتی اور پھیل جاتی ہیں دانت بیٹھ جاتے ہیں انگلیاں اٹھ جاتی ہیں۔ زبان دانتوں کے بیچ میں قفل آتی ہے اور ناک سے پھیند جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

اس سوسائٹی فی جوڈا بیل اور جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اسکو دو تین گھنٹہ جاری رکھنا چاہئے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی

حالت کو لاملاج قرار دینا غلطی ہے۔ کیونکہ اس سوئائی کی نظر سے ایسے مریض بھی گزر سہیں جن کو یاخج گھنٹہ مستقل غلٹ کے بعد کہیں شفا ہوئی ہے۔

## خراش، کتے، بلی اور دیگر جانوروں کا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کماے یا بچون سے خراش پیدا کر دے تو اس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفکٹ) دے اسے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہئے۔ کیونکہ اکثر اون کے ۱۰ ات یا بچون میں مٹی اور سم آوے اجزاء کے بھرے رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ کو تکلیف پہونچے تو چادر سے اس کے ہاتھ پاؤں باندھ دینا چاہئے۔ اور زخم کو جوش شدہ کیڑا سے صاف کرنا چاہئے یہ کیڑا جوش شدہ سڈن لوشن *Saline lotion* میں ڈوبا ہوا ہو۔ اس لوشن میں یہ چیزیں ہونی چاہئیں ایک چمچہ دچا، کمانے کا نمک اور ایک پائنت کھولتا ہوا پانی پھر پٹی پیسٹ دینی چاہئے۔ اس ترکیب کو دن میں بار کرنا چاہئے۔ اگر اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ اور آرام سے رکھنا چاہئے۔ گرمی نہ پہونچانا چاہئے۔ غذا بہت سادہ ہو۔ گوشت نہ دینا چاہئے۔ آنے جانے والوں کی آمد و رفت روک دینا چاہئے۔ کسی ایسے

کھیل کی اجازت نہ دینی چاہئے۔ جس سے طبیعت میں تحریک ہو  
سنتھت دروین گرم پانی سے سیکھنے یا میٹس لگانے سے بہت آرام  
پہونچتا ہے۔

جانوروں کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ  
کثافت بڑھتے بڑھتے ہیڈروفوبیا *Hydrophobia* یا کراکا  
مرض ہو جائے۔

اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کھائے تو اس کو مار نہ ڈالنا چاہئے  
بلکہ اس کو نہایت سخت نگرانی میں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست  
تو مفت اس کی جان کا خون ہوگا۔ اور اگر اس میں جنون کے آثار پائے جاتے  
ہوں تو اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ کو ٹیکہ لگادیا جائیگا۔ شبہ کی حالت میں  
زخم کو لائیکائیٹریٹ آف سولور *Nitrate of silver* سوداغ دینا چاہئے یا جلتی ہو  
لوہے سے یا جلتے ہوئے سنگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے مٹھ آجائے  
تو داغ دینا چاہئے۔ کزازیہ جیٹر کے کامل جانے کا مرض اکثر اس وجہ  
ہوتا ہے کہ زخم میں جو کسی کے کاٹنے یا خراش یا چوٹ یا گھوڑے کی لات وغیرہ  
پیدا ہو جائے۔ تو اس میں ایک سسم آلود مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو  
خاک میں چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہیں۔ جیڑے میں سختی اور  
کساؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ گردن اور پیٹ میں تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج



یہ ہے کہ زخم کو کسی ایسی دوا سے پاک کر دیا جائے جو دافع سمیت ہو۔ اگر کزاز کے مرض میں غفلات ہوئی اور معقول علاج نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ اس کا تزیاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی نفید بھی ثابت ہوا ہے۔ اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہیں اور علامتوں کے ساتھ مرض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے کسولی سینینا بھی مفید ہوتا ہے جو جان اسپی ایک مخصوص شفا خانہ ہے۔

مجھڑ، کشمل، پسو، غیرہ کا کاٹنا۔ اون بچوں کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے ان چھوٹے چھوٹے کیرٹوں کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جیلن ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے دڈوڑے پڑ جاتے ہیں واکمٹ پوڈ

*Violet powder* کلورافارم *Chloroform* اور اوڈی کلون *Canide cologne* ہوزان لیکر ملا دینا چاہئے اور ماس کرنی چٹاؤس سے بہت آرام پہونچتا ہے۔ لیکن اگر اسپرٹ آف ایونیا *Spirit of ammonia* یا پوکلپٹس *Eucalyptus* کا تیل لگایا جائے اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے بھڑ شہد کی مکھی یا مچھر کا ڈنک اگر زخم میں ٹوٹ کر رہ جائے تو اس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لیا جائے جسکی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کچی کا منہ مقام نش زدہ پر

رکھ کر خوب دبا دیا جائے اس سے فائدہ یہ ہے کہ سوزش پیدا کرنے والا نہ ہر پیل ہینین سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زہر میں ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اسلئے کوئی کھاری شے لگا دینے سے آرام ہو جاتا ہے معمولی سوڈا Soda بھی مناسب اور کارآمد شے ہے۔ اکثر صابون تیل گلیسرین Glycerine لگانے سے بھی بہت نفع ہوتا ہے۔

دارالکلب (Hydrophobia) ہرکتے کے کاٹنے سے خطرناک اثر مرتب ہونے کا لوگوں کو اندیشہ ہوا کرتا ہے اسلئے یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہو گا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اوس کے کاٹنے سے دارالکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹیوٹ (Institute) نے مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔

یہ مرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اسکی علامت یہ ہے کہ کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور ادھر ادھر چھپنے کے لئے بے قرار پھرتا، لکڑی پتھر کو ڈاکرٹ جو چیز دیکھتا ہے اوس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور یکایک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہو جاتا ہے۔ اپنے پنجے سے نالو

اس طرح رگڑتا ہے جیسے اس میں کوئی شے ٹک گئی ہو۔ اور اس کو وہ نکال  
چاہتا ہو۔ اس کے مونہ سے پیدر ال بھتی ہے ایک عجیب کریمہ آواز سہنوکتا ہے  
اور اپنے مالک پر یا جو جانور سامنے آتا ہے اوپر حملہ کرتا ہے تندرست کتے  
ابتداء میں مرض سے اس سے دور رہ رہتا ہے۔ کاتھن کا مرض شروع  
ہوئے سے کچھ پیشتر کتا اپنے مالک سے غیر معمولی طور پر مانوس ہو جاتا ہے  
کبھی اس کے پیچھا کرتا ہے اور کبھی اس سے گھبراتا ہے اس مرض میں کبھی  
ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جیڑا مفلوج ہو جاتا ہے اور اس لئے وہ کاتھن کے قابل  
نہیں رہتا جب کتے میں متذکرہ علامات میں سے کوئی بھی جنون کی علامت  
پائی جائے تو فوراً اس کے مونہ پر تھینکا چڑھا کر مضبوطی کے ساتھ اس کو  
زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تا وقتیکہ کسی واقعہ کا شش کو نہ دکھایا جائے  
اس کو ہلاک نہ کیا جائے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اور کچھ چاہئے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ  
ہو یا نہ ہو اپنا مونہ ہاتھ خاص کر جب اس میں کسی قسم کی خراش ہو ہرگز نہ چھوٹائیں  
جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو  
مخرج کے اوپر کی جانب ٹپی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اس پہلو پر جو  
قلب سے قریب تر ہو خون کو جہان تک پہنچنے دیا جائے اس کے بعد پھر زخم کو  
چوسا جائے یہ تدبیر بلا خلاف و خطر عمل میں لائی جائے لیکن جو شخص چوس

اوسکے ہونٹ، زبان یا موہن میں کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر پیر مینگنیٹ آف پٹاس *Potassium Permanganate* رگڑ دینا چاہئے۔

لوگنا بد قسمتی سے ہندوستان میں لو بہت لگ جایا کرتی ہے لودن کو تیز دھوپ میں نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم میں اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سرد گردن اچھی طرح عامہ یا دھوپ میں پسنے کی ٹوپی سے محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ میں ہوا کی آمد و رفت کا معقول انتظام ہونا چاہئے۔

لوگوں کا زیادہ مجمع نہ ہو یکھل *Alcohol* مشروبات وغیرہ کے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جائے تو لو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔

جس وقت لو یا گرمی کی علامات ظاہر ہوں  
 (۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ میں لے جائیں  
 (۲) کپڑے فوراً اتار کر مریض کو اس طرح چٹ لٹائیں کہ اوس کا سر اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہیں۔

(۳) جب تک افاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میسر نہ آئے مریض کے سر سینہ

ریڑھ کی ہڈی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

(۴) مریض کو جہان تک ہو آرام پہنچائیں

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے پڑ جانا اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں ریت، کنکر، کسی دھات کا ذرہ یا کوئی کیڑا پڑ جاتا ہے جسکی وجہ سے آنکھ میں سخت سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑ جائے تو رومال کے گوشہ کی بتی بنا کر یا نرم برش سے اسکو نکال لیں۔ ملنا سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ گرم پڑ گئی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ گرد نکل جائیگی۔ خراش پیدا کر نیوالی شے کے نکل جانے کے بعد ہی اگر آنکھ میں کھٹک باقی رہے تو اسکی تدبیر یہ ہے کہ پوٹے چیر کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے ٹپکا دے، مہینے سا اگر اس سے بھی آرام نہ ہو تو کیڑے کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے آنکھ پر رکھی جائے جب چوٹے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ میں پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کھٹک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے ڈھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اسلئے اس کو جہان تک ہو جلد نکال لیا جائے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو کر ذرا سا تیل پوٹے چیر کر آنکھ میں ڈال دیا جائے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے، گولیاں وغیرہ نشتون میں چڑھا جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو

اؤ کو فوراً نکال لیا جائے اور اگر کچھ وقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جائے  
 کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کیرے مکوڑے کانوں میں گھس جاتے ہیں اور  
 اکثر بچے ناک کی طرح کانوں میں بھی اسی قسم کی چیزیں ڈال لیتے ہیں۔  
 ایسی صورت میں کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دھویا جائے  
 پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جائے بلکہ سوراخ  
 باہر رکھا جائے۔ اور فوراً ساٹلیسین یا تیل کان میں ٹپکا دیا جاوے۔ اگر  
 کوئی سخت شے مثل دانے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑ گئی ہو اور پچکاری  
 نہ نکلتی ہو تو ضرور ڈاکٹر کو دکھایا جائے ناواقف شخص کو سمواے پچکاری  
 اور کسی طریقہ سے نکالینے کی کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے کان  
 پردہ کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

## کسی چیز کو ٹکل جانا

بچے جو چیز پاتے ہیں اوکو مونہ میں ڈال لینے کی کوشش اور  
 ہوس کرتے ہیں اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہیں رہتے ہیں، اگر  
 حلق میں کوئی چیز اٹک جائے تو فوراً بچے کو اوٹھا کر دینا چاہئے۔ یعنی سر بچے  
 اور پاؤں اوپر لٹکا دینا چاہئے اور منہ پر آہستہ آہستہ تھپ تھپانا چاہئے  
 اور اوٹھکی حلق میں ڈال کر اس چیز کو اس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا

چاہئے، یا کم از کم کھانسی یا تے کرانا چاہئے تاکہ وہ چیز نکل پڑے  
 اگر نکلے اور شدت کو کیلی اور دھاردار نہیں۔ تب تو سہ مین بلا کسی  
 خراش وغیرہ کے اتر جائیگی، ایسی حالت میں ملین دوائیں نہ دی جائیں،  
 بلکہ پوری مقدار میں خوراک دی جائے۔ غنا میں گوشت، روٹی اور تڑکا یا  
 ہونی چاہئیں تاکہ معدہ سے ہیز کے خارج کر سیتے مین اعانت کریں،  
 اور دیکھتے رہنا چاہئے کہ وہ چیز نکلے یا نہیں۔

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہیں، یا بڑا بڑا لوالہ کھاتے ہیں ان کو  
 اکثر سستی چڑھ جاتی ہے، جن بچوں کو بلا وجہ کھاتے مین سستی پڑ  
 جاتی ہو اور ان کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے، بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ  
 علامت ہوتی ہے

## جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہاں خفیف سرخی ہوتی ہے  
 اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔

گرم پانی وغیرہ سے جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے میں زیادہ  
 تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزوں سے جس قدر کوئی مقام زیادہ جلتا ہو بقدر زیادہ  
 اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ

زیادہ اندیشہ ناک ہے نسبت اسکے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے  
اگر کوئی مقام ذرا جل جائے، اور زخم پڑے تو مقام ماؤف کو نیم گرم سوڈا لوشن  
*Soda lotion* سے دھونا یا ترک کرنا چاہئے،

اس قسم کی تکلیف میں مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کرنا چاہئے،  
(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے جتنے الامکان

جلد محفوظ کرنا چاہئے

(۲) کپڑے اوس مقام سے فوراً علیحدہ کر دے یا مین اور اگر کچھ دیر  
ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جائے، کیونکہ اتارنے میں بعض اوقات رگڑ لگ  
جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے، تیل مجروح مقام اور کپڑے پر یا ان دونوں  
کے بیچ میں ڈالا جائے، تاکہ کپڑا نرم ہو کر بآسانی اُتر آئے، اور جلد محفوظ رہے  
(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون میں تر کر کے مقام  
ماؤف پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہئے

کیرن آیل *Carron oil* جسے عربی میں دہان الکلس  
یعنی چوڑا تیل کہتے ہیں اور وہ روغن السی اور چوٹے کا پانی ہمزون  
ملانے سے بنتا ہے، نہایت کار آمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا  
بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہیں استعمال کرتا  
چاہئے ہندوستانی لباس خاص کر ستورات اور جھوٹے بچون کا ایک فرا



آگ لگنے سے جلد ٹھک اٹھتا ہے۔ چنانچہ اگر کسی کپڑے میں خدا نخواستہ آگ لگ جائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے ایسی صورت میں ہمیشہ ہوش و حواس قائم رکھنے چاہئیں۔ جو وقت کپڑے میں آگ لگے، فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کر لی جائے، کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے، اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہئے، جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چھتہ، کسل، چادر یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھا دیا جائے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دوڑنا نہایت خطرناک ہے، اس میں بیشتر آدمی ہلاک ہو جاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے میں زیادہ تر تکلیف اچانک صدر پہنچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کا جانب توجہ کرنیکے بعد مریض کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہئیں۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچون کو برد اطراف ہو جاتا ہے اسلئے ایسی حالت میں بستر پر لٹا دینا چاہئے، اور گرم دودھ یا گرم قہوہ پلانا چاہئے بعد ازاں جلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علیحدہ کر دینا چاہئے، بعد ازاں ایک کپڑے میں، ویسلین یا اسکا

یا دنیو لیا کریم *Kinolia cream* یا کمسن *Butter* خوب چھڑا دو۔

گاڑیا پھیلا کر جلے ہوئے جسم پر رکھ دینا چاہئے، بعد ازاں ڈریسنگ پر خوب اچھی طرح کپڑا لیٹ دینا چاہئے۔ تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں بیٹھنے نہ دینا چاہئے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے، اور اندھو کی سفیدی، روغن السی اور چونے کا پانی بہت مفید ہے گرم پانی پی جاتے سے بھی شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اُس کو فوراً ہی کیون نہ اگل دیا جائے لیکن حلق جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہئے، اور ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے کچلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جائے اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر بچہ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈاکٹر پانی یا شربت پلایا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور ہوتا ہے۔

## ”زخم اور چوٹ“

مربع عضو کو گرم بورا سکلشن *Boric lotion* سے دھونے اور اُسی میں پارچہ تر کر کے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ اُسی حالت پر رہنے دیا جائے، تا وقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم، اسپنج یا کپڑے سے دباے رکھنا چاہئے، تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہو جائے

خفیت زخم پرکلوڈین Colloidion کا ضاد  
کر دینا چاہئے۔

### ”موج“

موج سے غصاٹ ٹھیک نہیں ہوتی۔ سب سے پہلے موج والے عضو کو  
آرام دینا ضروری ہے اور اس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا یرف کی تھیلی ہر  
وقت ریشمی چادر میں لپیٹ کر رکھنا چاہئے۔ اگر ریشم کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک  
کی جائے۔ ایک یا دو گھنٹہ تک گرم پانی میں نہونی کھات ہو کر  
خفہ کو ڈبوئے رہنا چاہئے۔ بعد فلائین گرم کر کے باندھ دیا جائے  
اور اوپر سے ریشمی پارچہ کوٹیل میں تر کر کے ڈریسنگ کر دیا  
جائے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اس مقام  
پر گرم اور جلد کا رنگ نیلا یا سیاہ ہو جاتا ہے اور رنگ کے بعد احتیاطاً  
سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہو جاتا ہے اس لئے اس حصہ کو مطلق  
حرکت نہ دی جائے اور سرد پانی میں گدیاں تر کر کے اوپر رکھی جائیں،  
اگر ممکن ہو تو مقام ماؤنٹ پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے، پھر مین برف لپیٹ کر  
رکھنا نہایت مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ

برف رکھنے سے پیشتر اوس جگہ ویسلین (Vaseline) لگا دیجئے  
 آخرا لند کر تدابیر میں سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل میں لائی جائے تو  
 جلد کا رنگ چند دن میں تغیر نہیں ہوتا۔

”لوٹ“ چوٹ کے علاج میں اُسکی نوعیت اور مریض کی حالت کو مد نظر  
 رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے اسے نہیں قائم  
 کر لینی چاہئے۔

پٹھون یا جوڑون میں جب موج آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف  
 اٹھانیکے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس میں بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ عضو  
 محل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اوسکو گرم پانی سے دھویا جائے،  
 کیونکہ حرارت پھونچنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی میں سمندر یا  
 نمک شریک لیا جائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس خیال  
 ترجیح دیتے ہیں کہ اوس سے مقام محل کی حدت کم ہو جاتی ہے جب دم  
 تحلیل ہوتا شروع ہو تو اوس جگہ کو خوب سمھلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت  
 نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے

غش کے ساتھ دفعتاً علیل ہو جانا جب کوئی شخص ضعف کی وجہ سے  
 بیہوش ہو جائے تو فوراً اُسکے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کر لینی  
 چاہئے۔ ایسی حالتوں میں مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہو گئی

لیکن مختلف حالتوں کے لحاظ سے مختلف ضرور ہونگی

(۱) مریض کو چت لٹایا جائے، اور سر کے نیچے تکیہ نہ رکھا جائے یہ پڑے

مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے، لیکن سکتے کی حالت میں ایسا نہیں چاہئے

(۲) لباس کی تمام بندشیں خاص کر گردن، سینہ اور کمر کے پاس

کھول دی جائیں

(۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرے، مکان، یا تھیٹر وغیرہ میں ہو تو فوراً

کھلی ہوا میں لانا چاہئے،

(۴) اُس کو نمنوم یا نخلخہ سوگمایا جائے،

(۵) منہ پر ٹھنڈے پانی کے جھینٹے دئے جائیں، اگر مریض ہوش میں

نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی میں تر کر کے رکھا جائے

(۶) ہوش آنے پر اگر ضعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار میں محرکات

دئے جائیں۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹنڈا پانی ڈالتا

اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو

دکھایا جائے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت میں

اوسکے منہ میں پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن یاد رہے کہ یہ

نہایت مضر طریقہ ہے۔

## اتفاقی حوادث میں تیمارداری

ہندوستان میں اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اس قدر دور ہے کہ وقت پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے، اسلئے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے وقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات مواقع پر انکو اختیار کرنا چاہئے

تمام اتفاقی حالتوں میں مریض کی سلامتی تیمارداروں کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر مان کو ناگہانی حالتوں میں تیمار داری کرنا بخوبی آجائے تو اسکو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہوگا وہ کسی دوسرے کی جان بچائے اور اپنی بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے، (۱) ہوش و حواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش، اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنے کے دل میں ایک قطعی رائے قائم کر لی جاتی ہے، اسکے بعد جو کچھ کرنا ہوا اسکو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دیا جائے اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدیل نہ کیا جائے، کیونکہ اس سے علاوہ تاخیر مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اسی بل ٹھانا چاہئے، عموماً چیت لینے میں آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے میں کچھ وقت معلوم ہو تو جو جسم کے اوپر کا حصہ

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہئے اور اگر اس کے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہل کر یا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہئے مریض کو کوئی محرک شے نہ دی جائے، البتہ اگر اس کو بے حد ضعف ہو جائے یا بے نیل منٹ سے زیادہ بیہوشی طاری رہے تو محرک شے دیجا سکتی ہے۔ لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش اور زخموں کی حالتیں جنکے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک ہو جایا کرتی ہیں، اسلئے اگر ذرکٹ جائے یا کوئی معمولی زخم ہو جائے تو اسکا غور سے علاج کرنا چاہئے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہئے ورنہ ٹھنڈا یا جوش کیا ہوا پانی یا فاسٹر کا پانی اس پر بہانے کے بعد عمان ملل کے ٹکڑے پوچھ ڈالتا چاہئے اس تدبیر سے گرد یا میل بالکل نکل جاتی ہے، پھر کٹے ہوئے مقام کے دونوں منہ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی ٹپی باندھ دینی چاہئے جب زیادہ کٹ جلے تو جس رگ سے خون جاری ہوا اسکی نہایت سے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم میں خون کا دوران تین قسم کی رگوں یا عروق کو ذریعہ سے ہوتا ہے۔

(۱) سرخ خون کی رگیں جنہیں عربی میں شراکین، اور انگریزی میں

آرٹریز Artery کہتے ہیں

(۲) نیلی رنگین جنہیں عربی میں ورید، اور انگریزی میں وینہ Veins

کہتے ہیں

(۳) بال کے مانند باریک رنگین جنہیں عربی میں عروق شعریہ اور انگریزی میں

کیپیلریز (Capillary) کہتے ہیں۔ جو چھوٹی چھوٹی شریانیں

اور پستلی رگوں کو ملاتی ہیں شدائد میں عموماً وریدوں سے زیادہ ہم کے اندر گھسی ہوتی ہیں۔

اکثر خون کی رگین جو اوپر نظر آتی ہیں وہ تیلی رگین ہوتی ہیں ان میں قسم کی رگوں میں جو خون دوڑتا ہے اس کا رنگ مختلف ہوتا ہے شریان کے خون کا رنگ خوب سرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل لسیا ہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

ان رگوں سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اس کے فرق پر غور کرتے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کہاں سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سرخ ہوتا ہے، اوڑھ کی حرکت کے ساتھ خون کی دھار نکلتی ہے، برخلاف اسکے زخمی ورید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اس کا رنگ سیاہ مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،



اگر مناسب طریقہ سے دبایا جائے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہئے کہ زندگی کا دار و مدار دوران خون پر ہے اور دوران خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دوران خون اس طرح بہہ رہتا ہے کہ پورے جسم سے وریڈ و فک ذریعہ سے خرابی خون جس میں کاربونک ایسڈ گیس *Carbonic acid gas* ہوتی ہے قلب میں پہنچتی ہے اور قلب سے صاف خون جسم میں اکسیجن ہوتی ہے شریانون کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا ہے اور جب اس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروق شریانی میں گزرتا ہوا وریڈون کی راہ پھر قلب میں پہنچ جاتا ہے غرض تازیت انسان یہ دورہ اس طرح جاری رہتا ہے اگر اس میں کسی قسم کی روکاوٹ پیدا ہو جائے تو انسان کی زیت معرض خطر میں پڑ جاتی ہے۔

اس طرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہوتا شروع ہو جائے اور اس کے اندر داک کی تدبیر نہ کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کرنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی وریڈ سے خون آہٹا ہو اور دبائے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اس طرح باندھنا چاہئے کہ کٹے ہوئے مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس نرچ سے جھٹکے کے ساتھ نکلنی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے، اگر دبانے سے خون بند نہ ہو تو خوب کمر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جائے اور اس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہئے جو قلب سے قریب نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہئے کہ زخمی عضو پر پورا دیاؤ پڑے اور اسکو جسم سے اونچا رکھنا چاہئے اگر ٹانگ میں زخم ہو تو مرلیٹن کوچٹ لٹا کر ٹانگ اونچی کی جائے دبانے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسفنج یا ادنگلیان اگر مندرجہ بالا ذرائع کارگر نہ ہوں، اور خون معمولی طور پر دبانے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد حتی الامکان سکرپٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے، یا مرلیٹن کو ہسپتال یا جہان علاج میں سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا ربڑ کی ڈوری کی بنائی جاسکتی ہے۔

اگر کھوپڑی میں زخم ہو تو اس پر کوئی نرم کپڑا رکھ کر دیا جائے جیسے رستی رومال، روئی یا صوف کا پھایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھ کر انگلیوں سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چیز اور جبرہ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھ کر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے

مل جائے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوڑے وغیرہ سے نکلے ہو اور دباتے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو بروئی کے چند پیلے ایک پر ایک رکھ کر کس کر باندھو اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو پھسکری کے پانی میں یا عرق فولاد میں تر کر کے آہستہ آہستہ سکھایا جائے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا لیل کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہئے۔

متورم و ریدون، یعنی خون کی رگون میں سڑ ہوتے ہیں۔ جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہیں، انکے خراب ہو جانے ایسی ماؤف و ریدین خون سے پر ہو کر پھیل جاتی ہیں جب تک کہ متورم و ریدون میں پٹ جیائے تو پیر کو جسم سے اد بچا کر کے زخم کی نیچے کوئی رومال یا پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دیجائے

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچے نرناک سے خون جاری ہو جائے تو سرد پانی یا برف سے دھونا چاہئے۔

بعض لوگوں کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے، اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے۔ بچوں اور کمزور مریضوں کے حق میں یہ نہایت مضر ہے، اسلئے فوراً جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہئے۔ ایسی حالت میں مریض، یا

مریضہ کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا، اور ناک پر سرد پچایہ رکھنا چاہئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پچایہ ڈھکی من یا بندھکر تھنوں میں داخل کرنا چاہئے، اسٹفر مرغ یا کمانسی میں زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے ایک کٹر معدہ کے پھوڑے یا مرضِ دق کی علامت ہوتی ہے ایسی صورتوں میں بہترین تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہئے۔ اسکو ہرگز بات نہ کرنی دیکے صرف تازہ ہوائی چاہئے، اور دودھ یا پانی میں تھن ڈالکر دیا جائے، اگر جریبان خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں تولیہ بھگو کر سینہ پر رکھا جائے اگر کچھ پھوڑے کسی پھٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغنِ تارپین کا بھپارہ دیا جائے، اسکے تیار کرتے کی ترکیب یہ ہے تین ٹرے تپکھے بھرتا رہیں کے تیل میں تریبائٹین پاؤڈر ملتا ہوا پانی ملایا جائے اس میں سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو سنگھادی جائے۔

جریانِ خون میں مریض اکثر کمزور اور بیہوش ہو جاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت نہیں ہے، دورانِ خون میں سکون یا سستی پیدا ہو جانے سے جریانِ خون آسانی سے بند ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس کے دوران اور دباؤ میں تخفیف ہونے کی وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی ہشکیوں کی شکل میں جم جاتا ہے جس سے ماؤں رگیں قدرتا بند ہو جاتی اور جریانِ خون قوت ہو جاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک جاری رہے اور جریانِ خون میں کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے بخون لانا چاہئے

اس موقع پر مین تمام خواتین کو تاکید کرتا ہوں کہ اس طرف توجہ دلاؤ گی کہ عموماً اتفاقی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کو متعلق سینٹ جان میڈیسن سوسائٹی کے کتاب میں نہایت مفید طریقہ اور جو طریقہ انجین تباہ کئے ہیں آسانی کو ساتھ لکھ کر دیا جاسکتے ہیں ان کتابوں کا اردو ترجمہ بھی ہوا ہے اور حال ہی میں ایک کتاب کا ترجمہ لکھا گیا ہے کہ نوبل میڈیسن کے سلسلہ اللہ تعالیٰ نے طبع کرایا ہر سولہ سو دو مین ہے اور خواتین کو اس آسانی کو ساتھ دیا جاسکتا ہے

## مریضوں کے غسل کے مختلف طریقے

شفاف ہونیکے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے مین خاص اقسام کے غسل کرائے جائیں گے ایک غسل تو ایسی کہ مین دینا چاہئے جس میں مریض دوران مرض میں رکھا گیا ہو غسل کے بعد مریض کو صاف اور گرم کپڑوں میں لپیٹ کر دوسرے صاف ستھرے کمرہ میں لیجا یا جاسکے جو مریض پاک و صاف ہو ایک غسل یہاں دینا چاہئے مریض کو اس کمرہ میں نہ جانا چاہئے جو مریض کو شفیق ہو چکا ہے مریض کو کئی روز تک غسل کرنا چاہئے غالباً کانڈنڈیٹڈ *Condensed fluid* طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ وہی ہے جو خسرہ کے لیے ہے۔

بشورہ اور امراض اور بالخصوص اسکالٹ فیور وہ بخار جس میں دہانے پر جاتے ہیں اور چھپک کے مرض میں شروع سے ہی بالوں کو خوب باریک کرتا دینا چاہئے

ٹپ لیب کا نسخہ جس سے اسکالٹ فیور اور خسرہ میں مریض کی جسم پر لپ کر کے سمیت دور ہوتی ہے اور خشک کمرہ اور پیڑی سے گرد و پیش کی آب و ہوا خراب نہیں ہوتی

روغن کا جوہٹ - ایک پیچ

روغن تخم کامو یا ویسکین - پندرہ پیچ

یا سر ہی منڈوا دینا چاہئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی کثافت ہی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانوں اور ناک اور گلے کا بھی خیال رکھنا چاہئے کیونکہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور خاص کر ایسی صورت میں جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استیصال مرض کے لئے بیکاری صاف کرتے دو الگ الگ اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد مریض کو صاف شہرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہوں پہنانے چاہئیں مگر پھر بھی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچوں کے ساتھ نہ کیلئے دیا جائے دو ماہ تک قرنطینہ میں سب سے علیحدہ رکھنا چاہئے۔ جس قدر زیادہ امکان میں ہو مریض کو ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو بستر پٹو۔ ملبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کو بہا پ یا گرم ہوا میں رکھا جائے تمام دہات کے برتن۔ مٹی کے برتن۔ اور تلعی یا مینا کاری کے برتنوں کو بیس حصوں میں ایک حصہ کار بولک میں چوبیس گھنٹوں تک بھگو دینا چاہئے۔

کتاہون کملونون اور مرہم مٹی کے ایسے سامان کو جیسے اونٹنی اور سوتلی کپڑے۔ پہاڑے۔ پٹون وغیرہ کو جلا دینا چاہئے۔

اگر کرہ کی دیوار دن پر روغن پھرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو ان کو

کثافت دور کرنیکی دوا سے دھو کر صاف کرنا چاہئے یا غار ملائی ہاؤسپڈ  
 Formaldehyde سے پاک و صاف کرنا چاہئے۔ لیکن اگر دیوار پر  
 کاغذ لگا ہوا ہے۔ تو صاف کرنے کے بعد اسکو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہئے  
 تمام لکڑی کی چیزیں اور فرش کو خوب دھو کر صاف کرنا چاہئے۔ اور  
 اونکی کثافت دور کرنا چاہئے۔ چہت کو کھرچو کر یا تو چونے سے قلعی کر دانی چاہئے  
 یا روغن پروانا چاہئے۔

## کٹل کا غسل

ایک گرم اور خشک کٹل کو مریض کے نیچے رکھو دو یا زیادہ کٹل اور لیکر  
 مریض کو اوپر اوڑھا دو۔ بعد ازان معمولی طبوسات اوتار لو۔ بیمار دار کے پاس  
 گرم پانی کے ظروف موجود رہیں ایک مین خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا یوڈین  
 ملا رہے اسس مین بھی روئی موجود رہنا چاہئے جس سے صابن کے جھاگ  
 صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جائے گا۔ دوسرے طرف  
 مین بھی روئی موجود رہے۔ پانی مین پہلے ہی سے صابن مل دینا  
 چاہئے۔ بہت سے گرم خشک تو لے موجود رہنا چاہئیں تو لیا  
 پاؤڈر بھی ہونا چاہئے۔ بخار کی حالت مین جبکہ دانے پڑ جاتے  
 مین ایک طشتری مین صفا و داغ سمیت بھی موجود ہونا چاہئے

جب کہ چہرہ میں پس موجود ہو جائیں تو پہلے مریض کا چہرہ دھو کر خشک کرنا چاہئے۔  
 پھر کان اور گردن اور سینہ اور داغنا بازو۔ یا مان بازو۔ پھر کمر ہر پشت۔  
 پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر میں پاؤں۔ تو خشک ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دھو کر  
 خشک کرنا چاہئے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا ٹائلٹ  
 کپڑے سے لپیٹ دینا چاہئے۔ بالمش سب سے بعد ہونی چاہئے کیونکہ تیار  
 باقیہ لپ میں گہرے ہون گے اور اس کا وقت ضائع ہوگا۔

سرد اسٹینج پھیرنا | بہت تیز بخار کی حالت میں مریض پر سرد یا برف ٹپے پڑے  
 پانی یا پانی اور ریگٹی فائدہ اسپرٹ *Rectified spirit*  
 ملا کر جس میں ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یوڈی کلون  
*Eau-de-cologne* در پانی میں ملا کر اسٹینج پھیرنا چاہئے۔  
 ایسی صورتوں میں جلد کو کچھ منٹ تک ہوا میں کھلا رکھتے ہیں۔ کمرے  
 غسل کی طرح احتیاط کے ساتھ لپیٹے نہیں ہیں۔

سرد کپڑوں میں لپیٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑوں میں لپیٹا جاتا ہے  
 مریض ایک چادر پر جس پر پانی کا اثر نہیں ہوتا لپیٹا ہے اس کے کپڑے نکال کر  
 جاتے ہیں۔ اس کو پانی سے نکالی ہوئی چادر یا بہت سے تولیوں میں لپیٹ  
 دیتے ہیں۔ پانی ضرورت کو مطابق ہر دہونا چاہئے۔ اب اس چادر یا تولیوں پر  
 ایک خشک چادر ڈالتے ہیں۔ پیٹ کی سرد گرمی دیکھنا چاہئے حسب ۱۰۲ اور ۱۰۳



حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑوں میں سے نکال لینا چاہئے خاص خاص صورتوں میں ڈاکٹر خود اپنی رائے دیگاہے چند باتیں ہدایت عامہ کے لئے ہیں۔

گرم کپڑوں میں پٹنا اگر مریض کو کپڑوں میں پٹنے کی اوسوقت ضرورت پڑتی ہے جب کہ دوران خون کرنا مقصود ہوتا ہے مثلاً بعض بخاروں میں جب دور کاہل طور پر زمین نکلتے اور گردے کی بیماریوں میں جب کہ پیشاب بہت کم ہو جاتا ہے ایسے وقت میں مریض کو مکلوں میں لپیٹے مین اور نیچے والے کھل کے نیچے ایک واٹر بروٹ چادر بچا لیتے ہیں۔ ایک کپڑہ گرم پانی میں (جو قریب قریب ۱۰۴ فیئرین ہائٹ درجہ پر ہو) ڈبو کر مریض کو جلد جلد لپیٹ دیتے ہیں۔ اس پر ایک موٹا گرم کھل ڈال کر مریض کو چاروں طرف خوب اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے۔ اس پر اور دو کھل بھی ڈال سکتے ہیں۔

رانی کا غسل | یہ غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی میں ایک انسائی ملا دینی چاہئے پھر انی کا ضاد بنا کر پانی میں رفتہ رفتہ خوب حل کرنا چاہئے۔ بارانی کو ٹھل کی ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر اس قدر ملانا چاہئے کہ وہ خوب مل جاوے۔ بعض امراض قلبی کے واسطے ناہم باقمہ جو یہاں پر بھی مثل ناہم کے بنایا جاتا ہے۔ اور امراض غصبی کے لئے اکثر کک باقمہ یعنی بجلی کے ذریعہ جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

## ڈاکٹری وطبی اوزان و پیمانے اور اون کا باہمی مقابلہ

ڈاکٹری پیمانے			ڈاکٹری اوزان		
ایک ڈرام	کا	۶۰ پونڈ	ایک سکرپل	کا	۲۰ گرین
ایک اونس	کا	۸ ڈرام	ایک ڈرام	کا	۶۰ گرین یا ۳۰ سکرپل
ایک پائنت	کا	۳ اونس	ایک اونس	کا	۸ ڈرام
ایک گیلن	کا	۸ پائنت	ایک پونڈ	کا	۱۶ اونس

## سیال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

ایک چائے کا چمچ یا پانی سپون فل	۱ ڈرام	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
ایک میانی چم یا ڈیزرٹ سپون فل	۲ ڈرام	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
ایک بڑا چم یا ٹیبل سپون فل	۳ ڈرام	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰
ایک شراب پیئے کا گلاس یا وائن گلاس فل	۴ اونس	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰
ایک چائے کی پیالی یا ٹی کپ فل	۴ اونس	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰
ایک بڑا گلاس پانی کا یا ٹیکر فل	۸ اونس	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰

طبی اوزان			مقابلہ ڈاکٹری وطبی اوزان کا		
۳۰ سرسون	کا	ایک جو	ایک گرین	۱۰	تقریباً ۱۰ رتی
۲ جو	کی	ایک رتی	ایک سکرپل	۱۰	۱۰ ماشہ یا ۱۰ رتی
۸ رتی	کا	ایک ماشہ	ایک ڈرام	۱۰	۱۰ ماشہ
۱۲ ماشہ	کا	ایک تولہ	ایک اونس	۱۰	۲ تولہ یا ۱۲ ماشہ
۵ تولہ	کی	ایک چٹانک	ایک پونڈ	۱۰	تقریباً ۱۰ سیر
۶ چٹانک	کا	ایک سیر			

## مقدار خوراک ادویات نسبت عمر

اصطلاح اطباء میں شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ یہاں پر قدر شربت ادویات بقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسب عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دینی چاہئے۔

اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے	۶۰ گرین یا ۶۰ بوند ہو
تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے	۳ " یا ۳ " ہوگی
اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے	۴ " یا ۴ " ہوگی
ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے	۵ " " ۵ " ہوگی
دو سال سے تین سال " " "	۸ " " ۸ " ہوگی
تین سال سے چار سال تک " " "	۱۰ " " ۱۰ " ہوگی
چار سال سے چھ سال کی عمر والے کے لئے	۵۰ گرین یا ۵۰ بوند ہوگی
چھ سے دس سال " " "	۲۰ " " ۲۰ " ہوگی
دس سے تیرہ سال " " "	۲۵ " " ۲۵ " ہوگی
تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے	۳۰ گرین یا ۳۰ بوند ہوگی
سولہ سے اٹھارہ " " "	۴۰ " " ۴۰ " ہوگی



خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کر دیتے ہیں۔

فہرست ادویہ جو خانگی و و اخافی میں ہونی چاہئیں

کیسٹر آئل سادہ *Castor oil* کیسٹر آئل امایشن *Castor oil* سفوف

داچینی لکونیڈیگیشیا *Liquid magnesia* سائٹریک آف

سودا *Citrate of soda* بانی کاربونیٹ آف ڈالٹ *Bicarb of soda* برومائیڈ

آف پٹاشیم *Bromide of Potash* کوئین سلف *Quine sulf.* اپنی کے کیو انا

*Ipecacuhna* ڈوون ڈور *Dowis powder* ڈیل واٹر *Dill water* لائم

واٹر *Lime water* روغن تیون اکٹا آف زنک *Oxide of zinc* بوراسک ایڈ

*Boracic acid* بورائی گلیسرین *Glycerine* گلیسرین ٹینکٹ *Tannic*

*glycerine* ٹنگر آف ایوڈین *Sol. of iodine* آف پیکوڈیٹ آف کری *Lotion*

*of perch of mercury* لیووشن *Glycerine* گلیسرین *Lead lotion*

کلورڈین *Chlorodine* سفوف باضم لٹ *Lint* اجرائن سفوف گلقتہ نچو

سہاگہ کلڈنگ رست عذاب ملیٹی ربالسوس نکہ سلیمانی داچینی پخیل

گل روغن بنفشہ شہد نوسادر مصطلی

بچون کودینے کی ہلکی اور سادہ غذائیں اور مشروبات

(۱) دودھ، اور سیلنس فوڈ

یہ غذائیں نوجوانوں کو بھی دی جاسکتی ہیں۔

اجزاء سیلنس فوڈ      دو بڑے چمچے بہر کے  
 گرم پانی      دو بڑے چمچے  
 دودھ      اس قدر کہ کل مرکب ایک پینٹ ہو جائے  
 ترکیب - ایک پیالہ مین سیلنس فوڈ ڈالکر اوس مین گرم (جو اوبلتا ہوا نہ ہو) پانی  
 ملا کر اتنا ملاؤ کہ لپسی سا ہو جائے پھر بقیہ گرم پانی ملا کر ملاؤ اسکو بعد دودھ شریک کرو  
 (۲) روٹی، اور دودھ

اجزاء ڈبل روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا  
 دودھ نصف پائینٹ - ( )  
 سیلنس فوڈ      ذائقہ کے لئے  
 ترکیب - روٹی کا ٹکڑا ایک برتن مین رکھکر اوسپر دودھ ڈالاجاؤ اور چند  
 منٹ تک اوس مین روٹی بھیگی رہے۔

استعمال کے وقت سیلنس فوڈ اور ذرا سا نمک چھڑک لیا جاؤ۔  
 (۳) سیلنس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ  
 اجزاء - دودھ      ڈیڑھ پائینٹ ( )  
 سیلنس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب - دودھ کو تقریباً ۱۲۰ درجہ فرین ہائیٹ تک گرم کیا جائے بسکٹ ایک  
 پیالے یا چوڑی برتن مین رکھکر اتنا گرم دودھ ڈالاجاؤ کہ وہ اُس مین ڈوب جائے

(انمازاً پانچ بڑے تپجے) اور چہ منٹ تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک تپجے سے بھیگے ہوئے بسکٹوں کو پھیٹ کر لپسی سا بنا کر لقیہ دودھ شریک کر دیا جائے  
(۴) مینس فوڈ کے ہمراہ دودھ، اور انڈا

اجزاء: انڈے ۲ عدد

مینس فوڈ  
ایک بڑا تپجہ  
دودھ  
ایک پینٹ

ترکیب - انڈوں کو اچھی طرح پھیٹ کر مینس فوڈ میں جو قبل سے گرم پانی چکلا ہوا ہو ڈال دیں اور اچھی طرح ہلا کر دودھ شریک کر دیں۔

(۵) انڈے کی سفیدی ۱ اور دودھ

اجزاء: انڈے ۲ عدد

دودھ  
۲ بڑے تپجے  
مینس  
ایک متوسط تپجہ بھر

ترکیب - دودھ کو چوش کر کے ٹھنڈا کر لیں اور انڈے کی سفیدی نکال کر علیحدہ کر لیں پھر مینس فوڈ تھوڑے گرم پانی میں گھول کر دودھ میں بالین باریان سے کل مقدار انڈوں کی سفیدی میں ڈال کر ہالین۔

(۶) کارنفلور Corn flour

اجزاء: کارنفلور ۱ ٹم چائ کی پیالی

دودھ ایک پائینٹ

شکر ایک متوسطہ چمچ

لیمونس نوڈ ۲ بڑے چمچے

ترکیب کارن تلامد میں اتنی مقدار دودھ کی شریکی گین کہ ملائے سے پسایا ہو جائے۔ اسکے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کر کے کارن تلامد میں ڈال دین پھر کسی برتن میں اوڈیل کر اسٹنک ہلکی آپنچ پر جوش کریں جوش دیتے وقت برابر چلاتے رہنا چاہئے جب جوش ہو جائے تو کمال لین ادھکار د لیمونس نوڈ ڈال کر چند سکند تک اچھی طرح چلانے کے بعد کسی سرد پانی سے دھوے ہوئے برتن میں نکال لین۔

(۷) چاول کی لپی

اجزاء - چاول نصف پیالی

دودھ ایک پائینٹ

شکر ایک متوسطہ چمچ

لیمونس نوڈ ۲ بڑے چمچے

لیمون ایک چوٹا ٹکڑا

ترکیب کارن تلامد تیار کرنے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اسی طرح سے اسکو بھی تیار کیا جائے کارن تلامد چاول اچھی طرح اوبال لینا چاہئے تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے



اور جلد مضامین ہو سکے۔ تھوڑا سا مینس فوڈ کھاتے وقت اوپر سے چکر لیں۔

(۸) دہی

اجزاء۔ عمدہ دودھ ۳ چھٹانک

ضامن ایک چمچہ چاء

ترکیب۔ نصف پائٹ (۳ چھٹانک) کچھ دودھ کو ذرا گرم کر کے ایک چارکا چمچہ ضامن ڈال کر مرکب کو اچھی طرح ہلا دیجئے، اس کے بعد فیئر نی کے سیا لونٹین نکال دیجئے۔ تھوڑی دیر میں حجم جائیگا لیکن برتنوں کی بہت احتیاط چاہئے جو ترکیب ٹس نکلتا کرنے کی ہے اس کے مطابق دھو لیں اور صاف کرین اور برتن کبھی کھلا ہوا نہ چھوڑیں۔

(۹) انڈے اور مینس فوڈ کی مٹھائی

اجزاء۔ دودھ  $\frac{1}{4}$  اپنٹ (۹ چھٹانک)

انڈے ۲۰ عدد

شکر ایک متوسط چمچہ

مینس فوڈ ایک متوسط چمچہ

نک ایک چنگلی

ترکیب۔ تھوڑے گرم پانی میں مینس فوڈ گھول لیں اور دودھ علیحدہ ایک برتن میں جوش کر لیں پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اس میں

تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالیں اسکے بعد ایک برتن میں انڈیل کر مینس فوڈ  
اور شکر اور نمک ملا کر دو تین منٹ تک پکائیں۔ اور برابر چلائے جائیں۔ اس طرح  
سویٹشائی تیار ہو جاوے گی۔

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزاء - تازہ دودھ ایک پیالی

انڈے ۲ عدد

شکر ایک بڑا چمچ

ملینس فوڈ ایک بڑا چمچ

نمک ایک چمکی

**ترکیب -** انڈوں کو کسی برتن میں اچھی طرح پھینٹ کر دودھ،

شکر اور ملینس فوڈ اس میں ملا دیں۔ پھر ایک ڈش میں انڈیل کر ہلکی آنچ پر

آدھ گھنٹے پکائیں، اگر تیز آنچ پر پکایا جائے گا تو اس میں جابجا سوراخ

اور پانی رہ جائیگا۔ اس قسم کی فیرینی کو زیادہ اُبالنا نہیں چاہئے۔

(۱۱) فیرینی (۲)

اجزاء - تازہ دودھ ۲ پیالی

انڈے ۴ عدد

شکر ایک بڑا چمچ

ملینس فوڈ ۲ بڑے پیچھے

چنگی بر

نمک

ترکیب۔ انڈون کو ذرا پھینٹ کر شکر اور ملینس فوڈ شریک کر کے خوب چلائیں  
پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش مین اوئیل مین اور ڈش کھولتے  
ہوئے پانی کے برتن مین رکھ دیجائے۔ جب کہ مین پیچ مین گاڑی ہو جائے  
اوس کو ٹنڈا کر کے کھایا جائے۔

(۱۲) ٹیمپیو کہ کی کہیر

اجزاء:- ٹیمپیو کہ

۲ بڑے پیچھے

ایک پنٹ

دودھ

انڈے

۴ عدد

۲ بڑے پیچھے

ملینس فوڈ

نمک

ذرا سا

ترکیب ٹیمپیو کہ کو دھو کر گرم پانی مین بیگو دین۔ یہاں تک کہ بالکل نرم  
ہو جائے پھر دودھ ملا کر پکالیں جب ٹیمپیو کہ صاف ہو جائے تو انڈون کی نرمی  
اور ملینس فوڈ کو اچھی طرح پھینٹ کر اوس مین ٹیمپیو کہ ڈال کر پھر چولہے پر چڑھا کر چار پنٹ  
تک پکالیں۔ اوس کے بعد اوتا کر انڈون کی پھینٹی ہوئی سفیدی اوس مین ملا دین  
اگر دو انڈے ہی ملائے جائیں جب ہی کہیر نرمے دار ہوگی۔

## (۱۳) چانول کی کھیر

۲ بڑے چمچے	چانول	اجزاء
۲ بڑے چمچے	ٹینس فوڈ	
۲ قموہ کی پیالی (ایک پنٹ)	دودھ	
ایک بڑا چمچہ	شکر	
تصف پاء کا چمچہ	نمک	

ترکیب - چانول کو دھو کر دودھ اور نمک اوس میں ملا کر پالین جب چانول بالکل نرم ہو جائیں اود دودھ خشک ہو جائے تو ٹینس فوڈ اور شکر گرم پانی میں گھول کر اوس میں ملا دیں۔

## (۱۴) دودھ کی جلی

نصف اولش	جلائین	اجزاء
ایک پنٹ	دودھ	
ایک متوسط چمچہ	شکر	
۲ بڑے چمچے	ٹینس فوڈ	

ایک پتلی قاش لیون کی

ترکیب - دودھ لیون کی قاش ڈال کر اچھی طرح تام مینی کی پتلی میں جوش کر لیں جب اویٹنے لگے جلائین ملا کر ایک چمچہ سے اچھی طرح جلائین پھر

میتس قوڈ اور شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے۔ ہوئے ساپنچے مین اوٹڈیل مین  
 ساپنچے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی مین رکھنے سے جلی تیار ہو جائیگی اگر جلی  
 کو بغیر گاڑا کئے ساپنچے مین اوٹڈیا جائے گا تو نہیں جمیگی۔

(۱۵) چانول کی جلی

اجزاء۔۔۔ چانول نصف چار کی پیالی

پانی تین چار کی پیالی

تازہ دودھ ایک چار کی پیالی

نمک ایک چار کا چمچہ

سوڈے کی ڈلی ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب۔ چاول کو دھو کر چار گھنٹے تک پانی مین بیگنے دو۔ پھر اوتی  
 اور پانی ڈال کر چولیسے پر چڑھا دو۔ جب چانول گل جائیں اور پانی خشک ہو کر  
 اصلی مقدار کا نصف رہ جائے تو دودھ ملا کر آدھ گھنٹہ تک ڈھک کر جوش  
 کر دے پھر کسی موٹے کپڑے مین چھان کر خفیف مٹھاس ملاؤ۔ اور جب ٹھنڈا  
 ہو جائے نوش کرو

(۱۶) جو کی جلی

اجزاء۔۔۔ جو نصف چار کی پیالی

پانی سیاؤ۔

ترکیب۔ جو کوئین پاؤ بانی مین بارہ گھنٹے بیگنے دو۔ اسکے بعد چو لھے پر  
چڑھا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیرھ پاؤرہ جاے تو اوتا کر گرم گرم باریک  
کپڑے مین چھان لو۔ پھر برق مین رکھ دو۔ جیلی جم جائیگی جب کھانا ہلنیسٹو  
اوپر سے چٹک لو

(۱۷) چاول کی کسیر

چانول دتین گھنٹے تک بیگنے ہوگا ۳ ٹریپچے اجزاء۔

دودھ ۲ پیالی چار  
خفیف نمک

اندھے۔ پھینٹ کر ۲ عدد

ترکیب۔ چاول کسی موٹے کپڑے مین لپا کر اوس مین پانی اور ذرا سا  
نمک ڈال کر چولے پر چڑھا دیا جاے۔ پتلی کو اچی طرح ڈھک دینا اور میان مین  
کئی بار ہلادینا چاہئے۔ گونچھ ہرگز نہ ڈالا جاے۔ اس طرح پکانے سے  
چانول پھریرے رہتے ہین۔ پتلی اوتا رنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جاے  
کہ اونین کوئی کئی تو نہیں رہی۔ اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چانول لپا کر گرم  
گرم دودھ ڈال دیا جاے پھر آگ پر رکھ کر پندرہ منٹ تک پکایا جائے اوکو  
بعد کسی پیالہ مین نکال کر فوراً اوس مین پھینٹے ہوئے اندھے خوب ہلا  
دے جائین اور ملینسٹو ڈچٹک کر یا بالائی اور شکر ملا کر کھایا جائے

(۱۸) مینس فوڈ نمبر ۱۳ و ۱۵ کی غذاؤں کے ساتھ باریک دیکھ کے لکھو

اجزاء / مینس فوڈ / ۲ بڑے چھچھے  
دودھ / ۲ بڑے چھچھے  
پانی / ۴ بڑے چھچھے

ترکیب - مینس فوڈ کو گرم پانی میں ملاؤ۔ پھر دودھ شریک کر کے ایک تہ چھچھے کر  
خوب ہلاؤ

(۱۹) جو کی لپسی

اجزاء - کھولتا ہوا پانی / ایک بڑی پیالی چار  
جو کئے ہوئے / نصف پیالی چار  
نمک / نصف چھچھ چار

ترکیب - اوبلتے ہوئے پانی میں جو اور نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ  
پھر اوتار کر چھانی میں چھان لو۔ پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے تین بڑے چھچھے  
لپسی ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی۔ ہر خوراک میں ایک کافی مقدار میں فوڈ  
ٹے دودھ کو شریک کر کے ذرا پتلا کر لو۔ دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک میں  
تین چار چھچھے بھر لپسی دی جائے۔

(۲۰) مسلم جو کی لپسی -

اجزاء - کھولتا ہوا پانی / ۲ پیالی چار

مسلم جو نصف پیالی چار

نمک نصف چمچہ چار

ترکیب - گرم پانی میں نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چھنی میں خوب چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے مقدار دو تین چار کے چمچے ہر خوراک میں ملینس فوڈ ملا دو اور اس قدر ملاؤ کہ لپسی ذرا تلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار بڑے چمچے بھر لپسی ہر خوراک میں دو نرم کرنے کی غرض سے دو دھ اور ملینس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) نیم برشت اندھے

ترکیب - دو اندھون کو پانی میں ڈال کر چولہے کے پیچھے رکھ دو۔ تاکہ آٹھ منٹ میں پانی صرف گرم ہو جائے۔ اوہلنے نہ پائے۔  
(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب - باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے پتے تیل ٹکڑے کاٹ کر سنیک لئے جائیں اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائیں۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی بخنی۔

ترکیب - حلوان کے پاؤں، چوزہ کی ٹہنیوں اور گوشت کے ٹکڑے کر کے یا سیر بھر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی میں نمک ملا کر دو گھنٹے تک اوبالا جائے۔ اس کے بعد بخنی چھان لی جائے جب ٹھنڈی ہو جائے تو



بچھریا صاف جاذب کے ٹکڑے سے چکنائی ادا کر لی جائے۔ اور جب دی جائے  
تو گرم کر کے جو چاول، یا سوئیان، اوبال کر گرم بخنی مین ڈال کر دی جاسکتی ہے  
(۲۴) گائے کے گوشت کی بخنی

اجزاء - گائے کا گوشت آدھ پاؤ

پانی آدھ پاؤ

ترکیب - چھچھرے اور چربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کر لیا جائے اور اسکو  
ایک پتھر کے پویم (دربان) میں آدھ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جائے۔ پھر ایک کھنا  
ڈبک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جائے۔ اس کے بعد ایک ڈونگے مین پانی بھر کر  
اس مین بویام رکھ کر چولیسے پر چڑھا دیا جائے اور تین گھنٹہ تک بویام اوبلتے ہوئے  
پانی مین رکھا رہے پھر ایک پیالہ مین بخنی نکال کر اس مین نمک ملا کر پین۔

بچوں اور جوانوں کے سادہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر

اجزاء - انڈے کی سفیدی ۲ عدد

گلاس سوڈا واٹر  $\frac{1}{2}$  x

ملینس فوڈ ذائقہ کے موافق

ترکیب - جہاں تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار مین ملینس فوڈ گھولیں اور  
انڈوں کی سفیدی ملا کر خوب بھینٹ لیں اس کے بعد گلاس مین اونڈیل کر

سوڈا واٹر ملا کر پیئیں۔

(۲) دو دھم، اور سوڈا واٹر

اجزاء - دو دھم ۱/۲ گلاس

سوڈا واٹر ۱/۲ گلاس

ترکیب - نصف گلاس دو دھم میں نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پیتے سے دو دھم

جلد ہضم ہوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دو دھم کے اجزاء پیر حباب کی شکل میں علیحدہ

علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ اور اون کی سخت پیشکیان نہیں ہونے پاتیں۔

(۳) شربت لیمون

اجزاء - شکر آدھ پاؤ

لیمون ایک عدد

ترکیب - اوپر کا چمکا اوتا کر لیمون کے عرق نکالیں پھر چمکے کو ملا کر اس کا

عرق نچوڑ لیں۔ اور فکر ملا کر شربت تیار کر لیں ایک بڑا چمچ شربت ایک گلاس

پانی میں گھول کر پیئیں۔

(۴) شربت نارنگی

اجزاء - نارنگی ۳ عدد

لیمون ایک عدد

کھوتا ہوا پانی ۱/۲ پاؤ

شکر ۶ ڈیان

ترکیب لمیون چیلکراوس کا اور نارنگیوں کا عرق ایک جگہ میں نچوڑ لیں۔  
پھر لمیون چیلکا ملکر شکر کے ہمراہ شریک کر لیں۔ اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈالیں  
(۵) روٹی کا پانی

اجزاء - پارچہ ڈبل روٹی یک

ٹھنڈا پانی ۱۲ پاؤ

ترکیب - روٹی کے ٹکڑے خوب سینکر جگہ میں رکھ دیں اور اوپر سے ٹھنڈا  
پانی ڈال دیں پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لیں۔ یہ پانی صاف اور زرد  
مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی بیج

اجزاء - چانول ایک چٹنا مک

پانی ۳ پاؤ

پوست لمیون

ترکیب - چانول کو دھو کر تین پاؤ تازہ پانی میں تین گھنٹے تک بھینکے دو  
اوسکے بعد جو لیے پر چڑھا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اوتار کر بیج پسالو جب بیج  
ٹھنڈی ہو جائے۔ اس میں لمیون یا نارنگی کا چیلکا، لونگ یا دار چینی ڈال کر  
اسہال میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

## (۷) شربت سبب

اجزاء - سبب

۶ عدد

شکر

بقدر ضرورت

تیز گرم پانی

۳ پاؤ

ترکیب - چھ سیبوں کے بغیر چھلے باریک باریک کر کے کاٹ کر ایک بڑے  
جگ مین - ڈال دین - ساتھ ہی اسکے لینا کا چھلکا بھی کتر کر ڈال دین اور اوپر سے  
کھولتا ہوا پانی اور پھر مٹھا س ڈال دین جب ٹھنڈا ہو جائے چھان لین  
(۸) جلاٹین اور دودھ

اجزاء -

جلاٹین

۱/۲ اونس

آتش جو

۱/۴ چھٹانک

شکر سفید

۱/۲ چھٹانک

دودھ

۳ چھٹانک

ترکیب - ایک جگ مین جلاٹین شربت ال دودھ دوسرے برتن میں گرم گرم آتش میں  
شکر گھول کر بویام مین اونڈیل دودھ - پھر گرم دودھ شریک کر کے چھچھے سے خوب  
چلاؤ اس کا استعمال تھے اور دستوں کی بیماری میں نہایت مفید ہے۔ ٹھنڈا کر کے  
دینا زیادہ مناسب۔

(۹) عرق بادام

اجزاء :- سفوف بادام (مرکب)  $\frac{1}{2}$  چھٹانک

گرم پانی ۳ چھٹانک

ترکیب :- مرکب سفوف بادام جو ہر دو فروش کے یہاں مل جاتا ہے ایک صاف جگہ میں نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈال دیں۔ پانی کھولتا ہوا نہ ہونا چاہئے چند روز تک سفوف ہیکار ہے اس کے بعد مل کی صافی میں چھان لیں۔

اس کا استعمال کاحل کی سوزش اور پھیپھڑوں کی معمولی شکایت پر مفید ہے۔  
(۱۰) السی کی چار

اجزاء :- السی سلم  $\frac{1}{2}$  چھٹانک

شکر  $\frac{1}{2}$  چھٹانک

لکڑی (وٹ لٹھی)  $\frac{1}{2}$  چھٹانک

ادبٹا ہوا پانی  $\frac{1}{2}$  پاؤ

ترکیب :- سلم السی، اور شکر اور لکڑی روٹ "جگہ میں ڈال کر ڈیڑھ یا دو گھنٹا ہوا پانی اوپر سے ڈالیں۔ اور جگہ کو چار گھنٹے تک آگ کے قریب رکھیں۔ پھر عرق کو ٹینڈا کر کے چھان لیں اور ذائقہ کے لئے چند قطرے عرق لیموں کے ترکیب کر لیں۔

کھانسی اور تمام امراض صدر میں اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چار گرم گرم

پینا چاہئے

(۱۱) مینس فوڈ، دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزاء :- دودھ ۱۱ پاؤ

سوڈا واٹر ۱۱ پاؤ

مینس فوڈ ۱۱ ایکٹ پیچہ

ترکیب :- دودھ میں مینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برت ڈال کر پین۔

(۱۲) مینس فوڈ، برت، سوڈا واٹر

ترکیب :- مینس فوڈ ایک بڑے پیچہ کے انداز سے لیکر کسی بڑے گلاس میں الدین اور تھوڑا سا پانی ملا کر پیسی سا کر لین۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر چلا لین اور پر سے برت ڈال کر پین۔

موسم گرما میں یہ ایک نہایت مفرح شربت ہے اور ایسی حالت میں جب اور کسی غذا کی جانب رغبت نہیں ہوتی۔ یہ غذا بلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے۔ نیز تھک محرقہ اسہالی کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا اثر ہو گیا ہو تو اس کے استعمال سے نفع ہوگا۔

مینس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے

مینس فوڈ ۲ بڑے پیچے

دودھ ۱۱ پاؤ

پانی اتنی مقدار میں ملان کہ مینس فوڈ کھلے پی جا سکے

ایک بچہ چار

کوکو

یہ غذا صبح اور شام دی جائے۔

نا طاقت لوگوں کے لئے۔

ایک بڑا بچہ

ملینس فوڈ

۱/۲ پینٹ

دودھ

۳ عدد (خوب پینٹ کر)

تازہ انڈے

پراس نام

نمک

مرضہ کے لئے

ایک بڑا بچہ

ملینس فوڈ

۲ چھٹا نمک

دودھ

۱/۲ پینٹ  
اتنی مقدار کہ ملائے ملینس فوڈ کی لسی تیار ہو جائے

پانی

ایک عدد دودھ میں پینٹ کر

تازہ انڈا

خوراک۔ دن میں تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔

مرضیوں کے لئے

ایک بڑا بچہ

ملینس فوڈ

۲ چھٹا نمک

دودھ

۱/۲ پینٹ  
اتنی کہ ملینس فوڈ کی لسی تیار ہو جائے

پانی

باقی  
انڈا  
۲ بڑے چمچے  
ایک عدد۔ دودھ میں پھینک کر  
سن رسیدہ اشخاص کے لئے۔

ملینس فوڈ  
دودھ  
۲ بڑے چمچے  
۲ چھٹانک  
پانی  
اس قدر کہ ملینس فوڈ کی لپسی بن جائے  
تپ محرقہ اسہالی اور بچہ کو میضہ میں دینے کے لئے۔

ملینس فوڈ  
پانی  
۳ چمچے چاء  
۲ چھٹانک

ٹھنڈا کر کے بار بار مرین کو دیا جائے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد

سعودی لپسی، اراروٹ، ساگودانہ، چانول اور اسی قسم کی اور غذائیں  
جن میں آٹے کا جز ہو ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد ہضم ہوتی ہیں اور زیادہ طاقت  
بخشتی ہیں

اسی طرح کوکو، کافی، اور چاء ملینس فوڈ شریک کرتے سے زیادہ فایده

ہوتا ہے



## مفید ترکیبیں

دہی (اندازاً ڈیرھ پاؤ)

ترکیب - ایک تام چینی کے دستہ دار ڈونگہ مین ڈیرھ پاؤ تازہ دودھ ڈال کر ۹۸ یا ۱۰۰ درجہ میاس احرارت تک گرم کر لو۔ پھر ایک صاف جگ مین نکال کر چھہ پیسہ بھر صنم (ہندی جاسن) خوب ملا کر گرم جگہ رکھ دو۔ جب دہی خوب جم چکا اوس کو پھینٹ کر باریک صافی مین چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے اوسکو استعمال کیا جائے۔

## چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیرھ پاؤ ٹھنڈے جوش کئے ہوئے پانی مین بارہ پیسہ بھر لیے بچھا چونہ خوب ملا کر ایک گھنٹہ رکھیں پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نتھالیں اگر پانی ذرا دودھیا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے مین چھان لیں یا جاڈتے کام لیں۔ چونہ کے پانی کو کسی بوتل مین اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھیں۔  
نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دوا فروشنوں کے یہاں ہی ملتا ہے

## چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدھی چھٹانک چونہ کو باریک پس کر ایک بوتل مین بھر دیں۔ اور اوپر سے ڈیرھ پاؤ کوٹا ہوا پانی ڈال کر خوب ہلائیں۔ اس میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ بوندوں مین معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچ کے برابر

شریک ہوتا ہے۔

## آش جو

تین چار کے چمچ بھر مسلم جو لیکر پہلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے دھو کر پانی پھینک دیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پنٹ  $\frac{1}{2}$  (پاؤ چٹانک اوپر کوسہ) پانی ڈال کر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جائے تو اوتار کر چھان لین۔ دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر نمین رکھنا چاہئے۔ کیونکہ آش جو جلد ترش ہو کر استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

## عام ممتوعات

(۱) بچہ کے منہ میں بغیر صاف کئے ہوئے جو سنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دیکھائے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منہ سے خالی شیشی نہ لگائی جائے۔

(۳) لمبی تلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کی جائے۔

(۴) جب بچہ روئے فوراً دودھ نہ دیا جائے تا وقتیکہ بھوک کی کوئی

علامت نہ پائی جائے

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دیکھائے، اور حتی الامکان

پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

(۶) بچہ کو جلد ہی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جائے، اور آہستہ آہستہ کھانے پینے کی

تعلیم دی جائے۔

(۷) جب تک بچہ لاکوئی دانت نہ نکل آئے کوئی ایسی شے نہ دارشے نہ شریک کھائے جس سے گرم دودھ یا پانی گاڑا ہو جائے۔ کوئی ایسی غذا مثلاً کارفل در ماروٹ یا گودا نہ بسکٹ یا روٹی ہرگز نہ دی جائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اور تڑپا دیر تک کھانا دودھ نہ دیا جائے۔

(۹) بچہ کو عرصہ تک محض ایسی غذا نہ دی جائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو۔

(۱۰) بچہ کو بلا طلبیب کی اجازت کے کوئی سفوف بخار یا خوابہ دوا نہ دی جائے۔

(۱۱) نوجوان اشخاص کی غذائیں سے ذرا بھی کوئی شے بچہ کو نہ دی جائے۔

(۱۲) چاء، کافی، بیر (جو کی شراب) یا اور کوئی تھکر شرابچہ کو نہ دی جائے۔

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کو پھل ایک سال تک نہ کھلائے جائیں البتہ اٹکا عرق قلیل مقدار

میں دیا جاسکتا ہے۔ اس امر کی تہایت توجہ کہ ساتھ ہتھیا طرکھی جائے کہ بچہ نہ کھانے نہ پینے

احتمال ہو کہ اوکلی ان کو تکلیف پہنچاؤ اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔

بیموں کے مرض اپنے پائیس پیدا ہو جاتا ہے یعنی اس میں پیوٹی سی فاضل آنت میں جمع ہوتی

جڑ کے پاس ہوتی ہو رہی ہو جاتا ہے پھر پیپٹی ہو رہی خون میں نیت پیدا ہو جاتی ہو اگرچہ

اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج کر دیتے ہیں لیکن ہر جگہ ایسے آپریشن (عمل جراحی) کا

سلمان میا نہیں ہوتا اور بعض وقت تشخیص میں بھی غلطی جاتی ہو اسلئے احتیاط کی شے نہ ہوتی ہو۔

## خاتمہ الکتاب

وہ تمام تدبیریں جو اس کتاب میں درج ہیں عقلی اور مجرب تدابیر ہیں اور ہر عقلمندان جو اپنے بچوں کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضروری تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش کریگی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تندرستی ہے یعنی وہ رب العالمین کی جناب میں رجوع کر کے خشوع و خضوع قلب کے ساتھ بچوں کی صحت و سلامتی کی دعا کرتی رہے خصوصاً مسلمان عورتوں کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نماز پنجگانہ کے بعد بارگاہ الہی میں الحاح و عاجزی سے دعا مانگیں اور صحت و تندرستی کے ساتھ اعمال صالحہ کی دعا اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ میں یہ التجا کرتے رہیں۔

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

